



**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA**

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES - CARDÁPIO III  
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS  
ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO - AEE  
INTEGRAL COM PARCIAL – ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024  
DISLIPIDEMIA**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Arroz azedinho (arroz integral, vinagreira)
3. Arroz baião de dois (arroz integral, feijão)
4. Arroz integral (arroz integral, alho)
5. Arroz com cenoura ralada (arroz integral, cenoura ralada, alho)
6. Arroz com feijão verde (arroz integral, feijão-verde, alho)
7. Arroz com macarrão (arroz integral, macarrão, alho)
8. Arroz com vinagreira (arroz integral, vinagreira, alho)
9. Arroz delícia (arroz integral, cubos de frango, abóbora, João Gomes, alho)
10. Arroz do sertão (arroz integral, \*carne suína em cubos, feijão verde, maxixe e quiabo)
11. Arroz Maria Isabel (arroz integral, carne em cubos, alho)
12. Baião de três (arroz integral, feijão, carne bovina em cubos)
13. Banana
14. Batata doce cozida
15. Biscoito integral
16. Bisteca de carne bovina frita com cebola (bisteca bovina, cebola, óleo)
17. Caldo de feijão (feijão, cebola, alho)
18. Caldo de feijão com couve (feijão, cebola, alho, couve)
19. Caldo de frango desfiado com macaxeira (frango desfiado, macaxeira, cebola, alho) OBS: não usar farinha branca para engrossar o caldo.
20. Caldo de ovos com cebolinha (ovo, cebolinha, alho) OBS: não usar farinha branca para engrossar o caldo.
21. Carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe
22. Carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve
23. Carne desfiada com cebolinha (carne bovina desfiada, cebolinha, cebola)
24. Carne suína assada (carne suína, cebola, alho)
25. Carne suína trinchada assada (carne suína, cebola, alho)
26. Coco ralado
27. Cozidinho de carne bovina
28. Creme de milho (milho verde, leite desnatado, azeite, cebola)
29. Cuscuz de milho (flocão de milho, sal)
30. Farofa completa (cuscuz de milho, frango desfiado, couve e fava)
31. Farofa de ovos e cebolinha (cuscuz de milho, ovos, cebolinha, cebola, alho)
32. Farofa de ovos mexidos (cuscuz de milho, ovo, cebola, cebolinha)
33. Farofa de sardinha com cebolinha (cuscuz de milho, sardinha, cebola, manteiga)
34. Farofa mistão (cuscuz de milho, frango em cubos, ovos, cebola, tomate, João Gomes)
35. Feijão (feijão, cebola, alho)
36. Feijão com abóbora (farinha branca, abóbora, cebola)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

37. Feijão com couve (feijão, couve, cebola)
38. Feijão com espinafre e abóbora (feijão, espinafre, abóbora, cebola)
39. Feijão com João Gomes (feijão, João Gomes, cebola)
40. Feijão com maxixe e quiabo (feijão, maxixe, quiabo, cebola)
41. Feijão cozido com abóbora (feijão, abóbora, cebola)
42. Feijão preto simples (feijão preto, cebola)
43. Feijão verde com maxixe e quiabo (feijão verde, maxixe, quiabo, cebola)
44. Feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)
45. Frango com quiabo (frango, quiabo, cebola, alho, tomate)
46. Frango cozido (frango, cebola, tomate)
47. Frango cozido com batata inglesa (frango, batata inglesa, cebola, tomate)
48. Frango cozido com chuchu e batata (frango, chuchu, batata inglesa)
49. Galinhada (arroz integral, frango, cheiro-verde, cebola)
50. Galinhada especial (arroz integral, frango, couve, manjeriço)
51. Iogurte de fruta desnatado
52. Isca de carne bovina com repolho (carne bovina em cubos, cebola, tomate, repolho)
53. Laranja
54. Maçã
55. Macarrão (macarrão integral, cebola, alho, tomate)
56. Macarrão ao molho de tomate (macarrão integral, tomate, carne bovina moída e coentro)
57. Macarrão com frango desfiado e salsa (macarrão integral, frango desfiado, salsa, cebola, tomate)
58. Mamão
59. Melancia
60. Melão
61. Mingau de fubá de milho com coco (fubá de milho, coco seco ralado, leite desnatado, adoçante)
62. Mingau de milho com coco (milho branco, coco seco ralado, leite desnatado, adoçante)
63. Mix de frutas (banana, maçã, melão, aveia)
64. Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)
65. Ovos mexidos (ovo, azeite, cebola)
66. Pão integral
67. Pão cheio (pão integral, carne bovina moída, cenoura ralada e alface)
68. Peixe cozido com batata inglesa (peixe, batata inglesa, cheiro-verde, cebola)
69. Peixe cozido com ovo e batata inglesa (peixe, batata inglesa, cheiro-verde, ovo, cebola)
70. Peixe assado (peixe, cheiro-verde, cebola, tomate)
71. Peixe assado com molho de tomate (peixe, cheiro-verde, tomate, cebola)
72. Picadinho de carne suína com legumes (carne suína em cubos pequenos, maxixe, quiabo, cebola, cebolinha, tomate)
73. Purê de abóbora (abóbora, leite desnatado, azeite)
74. Purê de batata doce (batata doce, leite desnatado, azeite)
75. Purê misto (abóbora, batata inglesa, leite desnatado, azeite)
76. Salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

77. Salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)
78. Salada crua (acelga e rúcula)
79. Salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)
80. Salada crua (acelga, tomate)
81. Salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha)
82. Salada crua (alface e pepino)
83. Salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)
84. Salada crua (alface, pepino, tomate)
85. Salada crua (alface, rúcula, tomate)
86. Salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
87. Salada crua (beterraba, alface, vagem refogada)
88. Salada crua (pepino, tomate, cebolinha)
89. Salada crua (repolho, pepino, tomate)
90. Salada crua (rúcula, cenoura ralada)
91. Salada crua (tomate, beterraba)
92. Salada crua (tomate, pepino e coentro)
93. Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia)
94. Salada refogada (cenoura e vagem)
95. Salada refogada (chuchu, cebolinha)
96. Salada refogada (maxixe, quiabo, tomate)
97. Salada refogada (repolho, beterraba)
98. Sopa de frango com feijão e legumes (frango, feijão, batata inglesa, quiabo, vinagreira, beterraba)
99. Sopa de macarrão integral com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora, vinagreira)
100. Suco de abacaxi (polpa de abacaxi, adoçante)
101. Suco de acerola (polpa de acerola, adoçante)
102. Suco de cajá (polpa de cajá, adoçante)
103. Suco de caju (polpa de caju, adoçante)
104. Suco de goiaba (polpa de goiaba, adoçante)
105. Suco de manga (polpa de manga, adoçante)
106. Suco de maracujá (polpa de maracujá, adoçante)
107. Suco de murici (polpa de murici, adoçante)
108. Tangerina
109. Tirinhas de peito de frango trinchado assada (frango em tiras, cebola, cheiro-verde, pimenta de cheiro)
110. Torta de carne bovina moída (carne bovina moída, ovo, cebolinha, cebola, alho)
111. Torta de carne bovina moída com batata inglesa (carne bovina moída, ovo, cebolinha, batata inglesa, alho)
112. Torta de frango (frango desfiado, ovo, cheiro-verde, cebola)
113. Torrada integral
114. Vitamina de abacate (abacate, leite desnatado, adoçante)
115. Vitamina de banana e aveia (banana, leite desnatado, aveia, adoçante)
116. Vitamina de banana, mamão e aveia (banana, mamão, leite desnatado, adoçante)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

### Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

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

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

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

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

#### Exemplo: COUVE

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

#### Exemplo: OVO

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

#### Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



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

#### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

#### **DESCONGELAMENTO**

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

#### **DESSALGUE**

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

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI                                                                                                                                                                                                                 |                |                |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacaxi                                                                                                                                                                                                                                     | 90,00          | 1 fatia média  | 90,00                      | 47,36  | 1,90 | *                  | 22,89                        | 0,41    | 0,06    | 5,84    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                            |        |      |                    | 48,32                        | 0,86    | 0,12    | 12,33   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar o abacaxi e descascar;<br>2. Cortar em rodela;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                                                                                                        |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                        |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 47,36g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |                |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|----------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                 |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |                |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ AZEDINHO (arroz integral, vinagreira, óleo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |                |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)        | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90,0           | ½ xicara        | 90,00                             | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44           | 0,30        | 70,88       |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15,0           | 1 ½ galho       | 15,00                             | 10,00  | 1,50 | *                  | 2,60                                | 0,21           | 0,04        | 0,49        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,0            | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06           | 0,00        | 0,22        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,0            | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00           | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,0            | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00           | 3,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>335,66</b>                       | <b>1404,34</b> | <b>6,40</b> | <b>3,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;</li> <li>2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;</li> <li>3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;</li> <li>4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;</li> <li>5. Deixe cozinhar;</li> <li>6. Servir conforme cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |                |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |                |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                        |                            |        |      |                    |                          |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                  |                |                        |                            |        |      |                    |                          |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS (arroz integral, feijão, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 90,00          | ½ xícara               | 90,00                      | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                   | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 2 colheres sopas cheia | 30,00                      | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                    | 0,92        | 0,91        | 5,92         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de café       | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                    | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher de sopa     | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 dente de alho      | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                     | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa     | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                     | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                        |                            |        |      |                    | <b>300,63</b>            | <b>5,83</b> | <b>3,28</b> | <b>60,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2. Escorrer o feijão e reservar;<br>3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>4. Acrescentar o feijão e refogar;<br>5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>6. Misturar o arroz ao feijão;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                        |                            |        |      |                    |                          |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO (g):</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                  |                |                   |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                      |                |                   |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL (arroz integral, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                   |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 90,0           | 1 colher servir   | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,0            | 1/3 dente de alho | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,0            | 1/8 colher sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,0            | 1 colher café     | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                   |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;</li> <li>2. Refogar bem e depois acrescentar água;</li> <li>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                   |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                   | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                          |                |                    |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (arroz integral, cenoura, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00          | ½ xícara           | 90,00                             | 90,00  | 1,00 | *                  | 250,45                              | 5,01        | 0,23        | 55,13        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25,0           | 1 colher sopa      | 20,0                              | 18,52  | 1,16 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                              | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                               | 0,00        | 2,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher sobremesa | 3,00                              | 2,10   | 1,43 | *                  | 5,17                                | 0,19        | 0,04        | 0,79         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher café      | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,83                                | 0,04        | 0,00        | 0,19         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                                   |        |      |                    | <b>275,32</b>                       | <b>5,30</b> | <b>2,27</b> | <b>56,35</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;</li> <li>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz;</li> <li>3. Refogar bem e depois acrescentar água;</li> <li>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                    |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 128,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO-VERDE (arroz integral, feijão-verde, cebolinha, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00          | ½ xícara           | 90,00                             | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18,00          | 1 colher sopa      | 18,00                             | 17,48  | 1,03 | *                  | 21,21                               | 0,55        | 0,55        | 3,55         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2,30           | 1 colher sopa      | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher sopa      | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1/6 de colher sopa | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher sopa      | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | ½ unidade          | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1 colher café      | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                                   |        |      |                    | <b>301,01</b>                       | <b>5,84</b> | <b>3,12</b> | <b>60,61</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar;</li> <li>2. Higienizar a cebolinha, picar e reservar;</li> <li>3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão-verde e deixar cozinhar por mais 10 minutos;</li> <li>4. Colocar a cebolinha por cima do arroz e deixar abafado até a hora de servir;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                    |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 130,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz integral, macarrão integral, alho, pimenta de cheiro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 90,00          | ½ xícara        | 90,00                             | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                             | 25,00  | 1,00 | *                  | 92,78                               | 2,50        | 0,33        | 19,49        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>343,21</b>                       | <b>7,06</b> | <b>2,81</b> | <b>70,29</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar o arroz e reservar;</li> <li>2. Refogar o macarrão com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco;</li> <li>3. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com o macarrão e os temperos;</li> <li>4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo;</li> <li>5. Deixe abafado até a hora de servir;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                            |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA (arroz integral, vinagreira, alho)                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90,00          | ½ xicara              | 90,00                      | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                       | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                      | 10,00  | 1,50 | *                  | 2,60                         | 0,21    | 0,04    | 0,49    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                            |        |      |                    | 335,66                       | 6,40    | 3,18    | 68,24   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;<br>2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;<br>3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;<br>4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;<br>5. Deixe cozinhar; Servir em seguida, conforme o cardápio. |                |                       |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| REDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g) : 115 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                              |        |      |                    |                                          |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                         |                |                       |                              |        |      |                    |                                          |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DELÍCIA (Arroz integral, cubos de frango, abóbora e João Gomes)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                   |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 45,00          | ¼ xícara              | 45,00                        | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                                   | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,00          | 1 colheres de sopa    | 30,00                        | 21,58  | 1,39 | *                  | 32,26                                    | 4,48         | 1,45        | 0,00         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25,00          | 1 colheres de sopa    | 25,00                        | 18,25  | 1,37 | *                  | 7,30                                     | 0,32         | 0,10        | 1,13         |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colheres de sopa    | 20,00                        | 16,26  | 1,23 | *                  | 6,47                                     | 0,54         | 0,05        | 1,50         |
| 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         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                     | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                     | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                     | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                     | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de chá       | 3,00                         | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,45                                     | 0,01         | 0,00        | 0,16         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                     | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                     | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                              |        |      |                    | <b>283,43</b>                            | <b>14,69</b> | <b>5,44</b> | <b>43,33</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;<br>3. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar até ficar macio;<br>4. Acrescentar o João Gomes picado e higienizado; finalizar com cheiro verde;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                          |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 148 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DO SERTÃO (arroz integral, carne suína em cubos, maxixe e quiabo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                   |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 45,00          | ¼ de xícara           | 45,00                            | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                                   | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 26,79  | 1,12 | *                  | 47,04                                    | 6,05         | 2,35        | 0,00         |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                            | 13,04  | 1,15 | *                  | 15,83                                    | 0,41         | 0,41        | 2,65         |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | ½ colher de sopa      | 20,00                            | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                                     | 0,31         | 0,05        | 1,04         |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                            | 14,29  | 1,05 | *                  | 1,96                                     | 0,20         | 0,01        | 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         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                     | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                     | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                     | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                     | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de chá       | 3,00                             | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,45                                     | 0,01         | 0,00        | 0,16         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                     | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                     | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                     | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>330,78</b>                            | <b>17,97</b> | <b>7,88</b> | <b>46,23</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, colorau, tomate, pimenta do reino, pimenta de cheiro e óleo;<br>4. Acrescentar os legumes higienizados e picados, deixar cozinhar, depois colocar o arroz e cozinhar até ficar macio.<br>5. Finalizar com o cheiro verde;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 153 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL (arroz integral, carne bovina em cubos, cebolinha, alho, pimenta de cheiro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90,00          | ½ xícara        | 90,00                             | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                      | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Carne bovina em cubos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40,00          | 2 colheres sopa | 40,00                             | 33,90  | 1,18 | *                  | 48,83                       | 7,06        | 2,07        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                        | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                        | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                        | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                        | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>277,55</b>               | <b>9,50</b> | <b>3,73</b> | <b>49,68</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos;</li> <li>2. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;</li> <li>3. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau;</li> <li>4. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer;</li> <li>5. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 159,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                        |                            |        |      |                    |                          |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                |                |                        |                            |        |      |                    |                          |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (arroz integral, feijão, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                        |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90,00          | ½ xícara               | 90,00                      | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                   | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 2 colheres sopas cheia | 30,00                      | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                    | 0,92        | 0,91        | 5,92         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher de café       | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                    | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher de sopa     | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 dente de alho      | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                     | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher de sopa     | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                     | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                            |        |      |                    | <b>300,63</b>            | <b>5,83</b> | <b>3,28</b> | <b>60,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;</li> <li>Escorrer o feijão e reservar;</li> <li>Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;</li> <li>Acrescentar o feijão e refogar;</li> <li>Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;</li> <li>Misturar o arroz ao feijão;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                        |                            |        |      |                    |                          |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO (g):</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                           |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                |                |                           |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (Arroz integral, feijão e carne bovina)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                           |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA            | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90,00          | ½ xícara                  | 90,00                        | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44         | 0,30        | 70,88        |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60,00          | 2 colheres de sopas cheia | 60,00                        | 50,85  | 1,18 | *                  | 73,24                               | 10,58        | 3,11        | 0,00         |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher de sopa          | 20,00                        | 19,42  | 1,03 | *                  | 23,56                               | 0,62         | 0,61        | 3,95         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1 colher de chá           | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 de dente de alho      | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa          | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                           |                              |        |      |                    | <b>538,41</b>                       | <b>29,09</b> | <b>9,74</b> | <b>79,89</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar e cortar a carne em cubos e reservar;<br>2. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>3. Escorrer o feijão e reservar;<br>4. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>5. Acrescentar a carne e deixe fritar, acrescente o feijão e deixar cozinhar;<br>6. Colocar o arroz e deixar cozinhar até ficar macio;<br>1. Servir conforme o cardápio. |                |                           |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                           | <b>PESO DA PORÇÃO: 179 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana                                                                                                                                                                                                                                      | 90,00          | 1 unidade média | 90,00                    | 61,64  | 1,46 | *                  | 57,87                        | 0,75    | 0,04    | 15,29   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                          |        |      |                    | 98,25                        | 1,27    | 0,07    | 25,96   |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.                                                                                                                                                                                            |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 128g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                   |                |                                |        |      |                       |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                                |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA                                                                                                                                                                                                      |                   |                |                                |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Batata doce                                                                                                                                                                                                                                 | 70,00             | 1 fatia média  | 70,00                          | 57,85  | 1,21 | *                     | 68,40                               | 0,73        | 0,08        | 16,31        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                        |                   |                |                                |        |      |                       | <b>118,24</b>                       | <b>1,26</b> | <b>0,13</b> | <b>28,20</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b>                                                                                                                                                                                                                     |                   |                |                                |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| 1. Higienizar e colocar para cozinhar até ficar macia e servir de acordo com o cardápio.                                                                                                                                                    |                   |                |                                |        |      |                       |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                 |                   |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 70g</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                   |                |                         |        |      |                       |                              |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                         |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO INTEGRAL                                                                                                                                                                                                       |                   |                |                         |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Biscoito integral                                                                                                                                                                                                                           | 30,00             | 4 unidades     | 30,00                   | 30,00  | 1,00 | *                     | 132,85                       | 2,42       | 3,59       | 22,57      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                               |                   |                |                         |        |      |                       | 442,82                       | 8,07       | 11,97      | 75,23      |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme o cardápio.                                                                                                                                                                                          |                   |                |                         |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                        |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |            |            |            |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |               |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |               |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA DE CARNE BOVINA FRITA COM CEBOLA (bisteca bovina, cebola, alho, pimenta de cheiro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |               |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)       | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Bisteca de carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 200,00         | 1 bife médio    | 200,00                            | 178,57 | 1,12 | *                  | 257,20                              | 37,17         | 10,92        | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06          | 0,00         | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00          | 3,00         | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00          | 0,00         | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06          | 0,00         | 0,22        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00          | 0,00         | 0,03        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1 colher café   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00          | 0,00         | 0,02        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 1,59                                | 0,05          | 0,01         | 0,55        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>148,44</b>                       | <b>621,06</b> | <b>19,25</b> | <b>7,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a bisteca bovina, e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar;</li> <li>3. Fritar as bistecas com óleo;</li> <li>4. Retirar as bistecas da panela e colocar as cebolas para serem douradas;</li> <li>5. Adicionar novamente as bistecas na panela com as cebolas douradas;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |               |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 217,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |               |              |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                |        |      |                    |                                |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                |        |      |                    |                                |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO (feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL         |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                 | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                          | 14,71  | 1,36 | *                  | 48,40                          | 2,94         | 0,18        | 9,01         |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                          | 25,42  | 1,18 | *                  | 36,61                          | 5,29         | 1,55        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                           | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                           | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher sopa   | 3,00                           | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                           | 0,07         | 0,01        | 0,15         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                          | 6,60   | 1,50 | *                  | 1,79                           | 0,19         | 0,04        | 0,29         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                          | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                           | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                           | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                           | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                |        |      |                    | <b>190,31</b>                  | <b>14,06</b> | <b>7,79</b> | <b>16,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar em tirinhas a couve;</li> <li>2. Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar;</li> <li>3. Descongelar a carne bovina, temperar e reservar;</li> <li>4. Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, a carne, refogue bem e deixe cozinhar;</li> <li>5. Depois de cozida, desfiar e acrescentar o feijão batido, a couve e deixe cozinhar;</li> <li>6. Finalizar com cheiro verde</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                |        |      |                    |                                |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 78g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                               |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho, pimenta de cheiro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 35,00          | 2 colheres sopa | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49         | 0,11        | 35,68        |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                            | 13,33  | 1,50 | *                  | 3,61                                | 0,38         | 0,07        | 0,58         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>231,48</b>                       | <b>11,74</b> | <b>5,59</b> | <b>35,22</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar em tirinhas a couve;</li> <li>2. Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar;</li> <li>3. Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, refogar a couve e acrescentar o caldo do feijão liquidificado;</li> <li>4. Deixar cozinhar um pouco;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 76,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                  |        |      |                    |                             |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                  |        |      |                    |                             |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA (frango, macaxeira, cebolinha, pimenta de cheiro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30,00          | 1 ½ colher sopa | 30,00                            | 21,58  | 1,39 | *                  | 37,33                       | 6,67         | 0,97        | 0,00         |
| Macaxeira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 35,00          | 1 colher sopa   | 35,00                            | 26,12  | 1,34 | *                  | 39,55                       | 0,30         | 0,08        | 9,45         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                        | 0,04         | 0,01        | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                        | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                        | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                        | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>157,66</b>               | <b>10,53</b> | <b>5,93</b> | <b>15,40</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos;</li> <li>4. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;</li> <li>5. Colocar a macaxeira batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>6. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                  |        |      |                    |                             |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 94,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CEBOLINHA (ovo, cebolinha, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 50,00          | 1 unidade       | 50,00                     | 39,29  | 1,12 | *                  | 56,22                        | 5,12    | 3,50    | 0,64    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher sopa   | 5,00                      | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                      | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,0            | 1/3 dente alho  | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                           |        |      |                    | 185,85                       | 6,70    | 7,59    | 22,32   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;<br>2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;<br>3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;<br>4. Adicionar os ovos da vasilha, o coentro e o sal; deixar cozinhar; servir conforme o cardápio.<br><b>OBS: NÃO USAR FARINHA BRANCA PARA ENGROSSAR O CALDO.</b> |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 101 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA (carne bovina, batata inglesa, abóbora, quiabo, maxixe)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                   |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                           | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina em cubos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres sopa | 40,00                             | 33,90  | 1,18 | *                  | 48,83                                    | 7,06        | 2,07        | 0,00        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                             | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                                    | 0,32        | 0,00        | 2,65        |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                             | 14,59  | 1,37 | *                  | 5,84                                     | 0,25        | 0,08        | 0,90        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 1 colher sopa   | 40,00                             | 38,09  | 1,05 | *                  | 5,24                                     | 0,53        | 0,03        | 1,04        |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 1 colher sopa   | 40,00                             | 32,52  | 1,23 | *                  | 9,74                                     | 0,62        | 0,10        | 2,07        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                     | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                    | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                     | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                     | 0,04        | 0,01        | 0,12        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                     | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                     | 0,05        | 0,01        | 0,11        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                     | 0,00        | 0,00        | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>71,73</b>                             | <b>5,77</b> | <b>3,41</b> | <b>4,84</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora e a batata inglesa. Reservar;</li> <li>2. Lavar, higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;</li> <li>3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;</li> <li>5. Acrescentar a batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe e deixar cozinhar até que fiquem macios;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 186,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1H e 20 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                   |        |      |                    |                             |              |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                                   |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLINHA (carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve, pimenta de cheiro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 60,00          | 2 colheres de sopa | 60,00                             | 50,85  | 1,18 | *                  | 73,24                       | 10,59        | 3,11        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/2 colher sopa    | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,30           | 1 colher sopa      | 2,30                              | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,40                        | 0,04         | 0,01        | 0,07        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher chá       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                        | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher café      | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 colher sopa    | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                        | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                        | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                   |        |      |                    | <b>104,79</b>               | <b>15,11</b> | <b>8,53</b> | <b>1,59</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>2. Refogar a carne com o restante dos temperos e o óleo e deixar reduzir a água até ficar macia, em seguida desfiar;</li> <li>3. Acrescentar a cebola em rodela e fritar um pouco, finalize com a cebolinha picada;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                    |                                   |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 72,47g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                          |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA (carne suína, cebola, pimenta de cheiro, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 180,00         | 6 colheres sopa | 180,00                            | 162,16 | 1,11 | *                  | 284,80                              | 36,66        | 14,22       | 0,00        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                             | 13,99  | 1,43 | *                  | 5,51                                | 0,24         | 0,01        | 1,24        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>172,89</b>                       | <b>20,08</b> | <b>9,36</b> | <b>0,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;</li> <li>2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo;</li> <li>3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 208,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA TRINCHADA ASSADA (carne suína, cebola, alho, pimenta de cheiro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 180,00         | 6 colheres sopa | 180,00                            | 162,16 | 1,11 | *                  | 284,80                              | 36,66        | 14,22       | 0,00        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                             | 13,99  | 1,43 | *                  | 5,51                                | 0,24         | 0,01        | 1,24        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>172,89</b>                       | <b>20,08</b> | <b>9,36</b> | <b>0,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;</li> <li>2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo;</li> <li>3. Assar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar, e trincar em seguida;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 208,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                 |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO (milho verde, leite desnatado, azeite, cebola))                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Milho verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 50,00          | 2 colheres sopa | 50,00                             | 26,60  | 1,88 | *                  | 36,75                               | 1,75        | 0,16         | 7,59         |
| Azeite                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15,00          | 1 colher sopa   | 15,00                             | 15,00  | 1,00 | *                  | 74,50                               | 3,81        | 4,04         | 5,88         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>286,99</b>                       | <b>9,71</b> | <b>14,36</b> | <b>31,08</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Liquidificar o leite e o milho e reservar;</li> <li>2. Refogar a cebola no azeite e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho mexer sempre;</li> <li>3. Mexa até ficar cremoso;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |              |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                  |        |    |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|----|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                            |                |                 |                                  |        |    |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, sal)                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                  |        |    |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Flocão de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40,00          | 2 colheres sopa | 40,00                            | 40,00  | 1  | *                  | 141,39                              | 2,89        | 0,76        | 31,55        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1  | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                  |        |    |                    | <b>344,86</b>                       | <b>7,04</b> | <b>1,86</b> | <b>76,95</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar a flocão e o sal em um recipiente;</li> <li>Acrescentar água aos poucos e mexer bem;</li> <li>Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                  |        |    |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 41,00</b> |        |    |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |        |        |      |                                  |                        |             |                                     |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------------------------|------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |        |        |      |                                  |                        |             |                                     |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COMPLETA (cuscuz de milho, frango desfiado, couve e fava)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |        |        |      |                                  | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |             |                                     |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$               | Energia (Kcal)         | PTN (g)     | LPD (g)                             | CHO (g)      |
| Cuscuz de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00  | 40,00  | 1,00 | *                                | 146,11                 | 0,49        | 0,11                                | 35,68        |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00  | 21,58  | 1,39 | *                                | 32,26                  | 4,48        | 1,45                                | 0,00         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00  | 21,55  | 1,16 | *                                | 5,83                   | 0,62        | 0,12                                | 0,93         |
| Fava                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00  | 13,04  | 1,15 | *                                | 11,17                  | 0,63        | 0,41                                | 1,32         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                                | 0,07                   | 0,00        | 0,00                                | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                                | 0,00                   | 0,00        | 0,00                                | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                                | 8,84                   | 0,00        | 1,00                                | 0,00         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de chá       | 3,00   | 1,43   | 2,10 | *                                | 0,45                   | 0,01        | 0,00                                | 0,16         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00   | 4,31   | 1,16 | *                                | 1,47                   | 0,12        | 0,02                                | 0,25         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *                                | 1,38                   | 0,06        | 0,00                                | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *                                | 1,04                   | 0,06        | 0,00                                | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                                | 0,15                   | 0,00        | 0,00                                | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |        |        |      |                                  | <b>344,86</b>          | <b>7,04</b> | <b>1,86</b>                         | <b>76,95</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Preparar o cuscuz de milho como de costume;<br>2. Descongelar o frango adequadamente;<br>3. Temperar o frango limão, sal, pimenta do reino e reservar;<br>4. Colocar a fava pra cozinhar até ficar macia, porém sem ficar muito mole, escorrer a água e reservar,<br>5. Numa panela colocar o óleo e acrescentar o resto dos temperos e refogar;<br>6. Acrescentar o frango e deixar cozinhar e quando estiver secando colocar a farinha;<br>7. Acrescentar aos poucos e mexer bem; finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio. |                |                       |        |        |      |                                  |                        |             |                                     |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |        |        |      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 128 g</b> |                        |             | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS E CEBOLINHA (cuscuz de milho, ovo, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Cuscuz de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40,00          | 2 colheres sopa | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 144,35                              | 0,62        | 0,11        | 35,16        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | ½ unidade       | 25,00                            | 22,30  | 1,12 | *                  | 31,91                               | 2,91        | 1,98        | 0,36         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>284,71</b>                       | <b>5,05</b> | <b>7,11</b> | <b>49,97</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o cuscuz de milho como de costume;</li> <li>2. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;</li> <li>3. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;</li> <li>4. Em uma panela aquecida com óleo dourar a cebola;</li> <li>5. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;</li> <li>6. Em seguida acrescente a farinha e mexa para não queimar, colocar o sal;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 76,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS (cuscuz de milho, ovo, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Cuscuz de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40,00          | 2 colheres sopa | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 144,35                              | 0,62        | 0,11        | 35,16        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | ½ unidade       | 25,00                            | 22,30  | 1,12 | *                  | 31,91                               | 2,91        | 1,98        | 0,36         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>284,71</b>                       | <b>5,05</b> | <b>7,11</b> | <b>49,97</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o cuscuz de milho como de costume;</li> <li>2. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;</li> <li>3. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;</li> <li>4. Em uma panela aquecida com óleo dourar a cebola;</li> <li>5. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;</li> <li>6. Em seguida acrescente a farinha e mexa para não queimar, colocar o sal;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 76,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CEBOLINHA (cuscuz de milho, sardinha, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Cuscuz de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40,00          | 2 colheres sopa | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49        | 0,11         | 35,68        |
| Sardinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                             | 25,00  | 1,00 | *                  | 71,25                               | 3,98        | 6,01         | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01         | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01         | 0,12         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | ½ colher sopa   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>314,09</b>                       | <b>5,89</b> | <b>11,66</b> | <b>46,14</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o cuscuz de milho como de costume;</li> <li>2. Higienizar as latas de sardinha, abri-las e escorrer óleo. Reservar;</li> <li>3. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;</li> <li>4. Refogar a cebola, o tomate no óleo e acrescentar a sardinha, deixar cozinhar um pouco;</li> <li>5. Acrescentar aos poucos a farinha peneirada, mexendo para não queimar;</li> <li>6. Finalizar com a cebolinha picada;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 81,30g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA MISTÃO (cuscuz de milho, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                            | 28,78  | 1,39 | *                  | 43,01                               | 5,98         | 1,94         | 0,00         |
| Cuscuz de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49         | 0,11         | 35,68        |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 16,26  | 1,23 | *                  | 6,47                                | 0,54         | 0,05         | 1,50         |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02         | 0,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01         | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00         | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           |                       | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01         | 0,13         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>508,08</b>                       | <b>20,58</b> | <b>12,38</b> | <b>78,67</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar o cuscuz de milho como de costume;</li> <li>2. Descongelar o frango adequadamente;</li> <li>3. Cozinhar a fava até que fique macio, escorrer a água e reservar.</li> <li>4. Cortar em cubos o frango, fritar em óleo quente e acrescentar os temperos e deixar refogar um pouco e acrescentar a fava;</li> <li>5. Colocar a farinha acertar o sal e finalizar com cheiro verde, servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 180 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO (feijão, cebola, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 35,00          | 2 colheres sopa | 35,00                            | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                              | 6,79         | 0,43        | 20,80        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 colher alho | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>331,98</b>                       | <b>16,31</b> | <b>8,10</b> | <b>50,32</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 42,39</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                           |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA (feijão, abóbora. Cebola, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40,00          | 2 Colher de sopa     | 40,00                       | 40,00  | 1,00 | *                  | 38,96                        | 2,34    | 0,72    | 6,02    |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,0           | 1 colher de sopa     | 20,00                       | 14,60  | 1,37 | *                  | 5,84                         | 0,25    | 0,08    | 0,90    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                        | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                             |        |      |                    | 170,62                       | 9,57    | 2,21    | 29,29   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                             |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                            |        |      |                    |                          |              |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                            |        |      |                    |                          |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 35,00          | 2 colheres sopa | 40,00                      | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                   | 0,49         | 0,11        | 35,68        |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                      | 13,33  | 1,50 | *                  | 3,61                     | 0,38         | 0,07        | 0,58         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                     | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                     | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                       | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                     | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                    | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                     | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                     | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | <b>231,48</b>            | <b>11,74</b> | <b>5,59</b> | <b>35,22</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar e cortar a couve. Reservar;</li> <li>2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão, em seguida acrescentar a couve e deixar mais 5 minutos;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                          |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |                                   |        |      |                    |                             |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                                   |        |      |                    |                             |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ESPINAFRE E ABÓBORA (feijão, espinafre, abóbora, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 35,00          | 2 Colher de sopa     | 35,00                             | 33,98  | 1,03 | *                  | 25,79                       | 1,55        | 0,47        | 3,98         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 36,00          | 1 Colher de sopa     | 36,00                             | 33,33  | 1,08 | *                  | 8,63                        | 0,38        | 0,12        | 1,34         |
| Espinafre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 Colher de café     | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                                   |        |      |                    | <b>159,80</b>               | <b>7,55</b> | <b>4,28</b> | <b>23,40</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;</li> <li>Higienizar o espinafre e reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos em seguida acrescente o espinafre e deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                      |                                   |        |      |                    |                             |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 42,39g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES (feijão, joão gomes, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 35,00          | 2 Colher de sopa      | 35,00                             | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                      | 6,79         | 0,43        | 20,80        |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 1/2 Colher de sopa  | 20,00                             | 13,33  | 1,50 | *                  | 5,31                        | 0,44         | 0,04        | 1,23         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de chá       | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                              | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                        | 0,07         | 0,01        | 0,15         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher sopa         | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06         | 0,00        | 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         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                   |        |      |                    | <b>234,18</b>               | <b>11,83</b> | <b>5,54</b> | <b>36,25</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar e picar as folhas de João Gomes;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar as folhas d João Gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 57,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO (feijão, quiabo, maxixe, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                 |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                         | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 35,00          | 2 Colher de sopa     | 35,00                             | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                                 | 6,79        | 0,43        | 20,80        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15,00          | 1 Colher de sopa     | 15,00                             | 14,29  | 1,05 | *                  | 1,96                                   | 0,20        | 0,01        | 0,39         |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | ½ colher de sopa     | 20,00                             | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                                   | 0,31        | 0,05        | 1,04         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                   | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                   | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher café        | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                  | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                   | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de sopa     | 3,00                              | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                   | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                                   |        |      |                    | <b>196,56</b>                          | <b>9,93</b> | <b>4,64</b> | <b>30,33</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio.</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                      |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 89,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                                |        |      |                    |                             |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |                                |        |      |                    |                             |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM ABÓBORA (feijão, abóbora, pimenta de cheiro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 35,00          | 2 Colheres de sopa   | 35,00                          | 33,98  | 1,03 | *                  | 25,79                       | 1,55        | 0,47        | 3,98        |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 36,00          | 1 Colher de sopa     | 36,00                          | 33,33  | 1,08 | *                  | 8,63                        | 0,38        | 0,12        | 1,34        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06        | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 5,00                           | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05        | 0,01        | 0,11        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00        | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 Colher de café     | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |                                |        |      |                    | <b>102,30</b>               | <b>3,38</b> | <b>5,62</b> | <b>9,73</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                      |                                |        |      |                    |                             |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 88g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 2h</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO SIMPLES (feijão preto, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão preto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 35,00          | 2 colheres de sopa   | 35,00                             | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                      | 6,79         | 0,43        | 20,80        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 Col. de café       | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                      |                                   |        |      |                    | <b>331,98</b>               | <b>16,31</b> | <b>8,10</b> | <b>50,32</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                      |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 49,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO-VERDE COM MAXIXE E QUIABO (feijão-verde, maxixe, quiabo, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                 |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                         | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 35,00          | 2 Colher de sopa     | 35,00                             | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                                 | 6,79        | 0,43        | 20,80        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15,00          | 1 Colher de sopa     | 15,00                             | 14,15  | 1,06 | *                  | 1,96                                   | 0,20        | 0,01        | 0,39         |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | ½ colher de sopa     | 20,00                             | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                                   | 0,31        | 0,05        | 1,04         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                   | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                   | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher café        | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                  | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                   | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de sopa     | 3,00                              | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                   | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                                   |        |      |                    | <b>196,56</b>                          | <b>9,93</b> | <b>4,64</b> | <b>30,33</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio.</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                      |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 89,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                   |        |      |                    |                                           |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                   |        |      |                    |                                           |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA CARIOCA (feijão, carne bovina em cubos, batata, inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                    |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                            | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 35,00          | 2 colheres sopa | 35,00                             | 33,98  | 1,09 | *                  | 111,80                                    | 6,79        | 0,43        | 20,80        |
| Carne bovina em cubos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                             | 25,42  | 1,18 | *                  | 36,61                                     | 5,29        | 1,55        | 0,00         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 35,00          | 1 colher sopa   | 35,00                             | 31,53  | 1,11 | *                  | 20,30                                     | 0,56        | 0,00        | 4,63         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36,00          | 1 colher sopa   | 36,00                             | 33,33  | 1,08 | *                  | 13,33                                     | 0,58        | 0,18        | 2,06         |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                             | 23,08  | 1,30 | *                  | 4,45                                      | 0,26        | 0,03        | 0,99         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher sopa   | 3,00                              | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                      | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                             | 13,33  | 1,50 | *                  | 3,61                                      | 0,38        | 0,07        | 0,58         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                      | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                      | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                      | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                     | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                      | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                      | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                      | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                      | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                      | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>121,86</b>                             | <b>7,78</b> | <b>2,91</b> | <b>16,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa, a abóbora e a abobrinha. Reservar;</li> <li>2. Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar;</li> <li>3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>4. Descongelar a carne adequadamente, cortar em cubos e temperar com alho, sal, colorau, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino;</li> <li>5. Refogar numa panela de pressão aquecida o óleo, o tomate e a cebola, acrescentar a carne e refogar mais um pouco, acrescentar o feijão e a carne e cozinhar por 10 minutos, após pegar pressão;</li> <li>6. Tirar da pressão e acrescentar os legumes e deixar cozinhar por mais 20 minutos sem a pressão;</li> <li>7. Acrescentar em seguida a couve e desligar o fogo;</li> <li>8. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                           |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 216,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                            |        |      |                    |                          |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                          |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COM QUIABO (frango, quiabo, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 180,00         | 1 pedaço médio  | 180,00                     | 129,50 | 1,39 | *                  | 224,04                   | 40,03        | 5,84        | 0,00        |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40,00          | 1 colher sopa   | 40,00                      | 24,39  | 1,23 | *                  | 7,30                     | 0,47         | 0,07        | 1,55        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                     | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                     | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                       | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                     | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                    | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                     | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                     | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                     | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                     | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                       | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                     | 0,04         | 0,01        | 0,07        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                            |        |      |                    | <b>150,25</b>            | <b>23,30</b> | <b>5,11</b> | <b>1,54</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;</li> <li>2. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos;</li> <li>3. Acrescentar os quiabos e cozinhar por mais 15 minutos;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                          |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |              |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO (frango, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Frango (coxa e sobrecoxa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 180,00         | 1 pedaço médio  | 180,00                            | 129,50 | 1,39 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 224,04                      | 40,03        | 5,84        | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 1,38                        | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,59                        | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,15                        | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,76                        | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,07                        | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>169,74</b>               | <b>26,77</b> | <b>5,89</b> | <b>0,76</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;</li> <li>3. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar;</li> <li>4. Desligar o fogo e acrescentar a cebolinha cortada;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 209,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                 |        |      |                    |                                        |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                 |        |      |                    |                                        |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM BATATA INGLESA (frango, batata inglesa, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                 |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                         | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 90,00          | 1 pedaço pequeno      | 90,00                           | 64,75  | 1,39 | *                  | 96,78                                  | 13,45        | 4,36        | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                   | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 dente alho        | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                   | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                   | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 Colher de café      | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                  | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher chá          | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                   | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 Colher de sopa    | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                   | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | ½ colher de sopa      | 20,00                           | 18,18  | 1,11 | *                  | 21,50                                  | 0,23         | 0,02        | 5,13        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                   | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1/6 colher sopa       | 5,00                            | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                   | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                            | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                   | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>144,10</b>                          | <b>13,42</b> | <b>7,11</b> | <b>6,09</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, higienizar e cortar o cheiro-verde;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango;</li> <li>3. Temperar o frango com alho, cebola, limão, o tomate, pimenta do reino e colorau;</li> <li>4. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio;</li> <li>5. Colocar a batata inglesa e deixar cozinhar até ficarem macios;</li> <li>6. Desligar o fogo e acrescentar o cheiro-verde;</li> <li>7. Sirva de acordo com o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                                 |        |      |                    |                                        |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 137g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM CHUCHU E BATATA INGLESA (frango, chuchu, batata inglesa, cheiro-verde, pimentão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                       |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                               | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (coxa e sobrecoxa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 100,00         | 1 pedaço médio        | 100,00                       | 71,94  | 1,39 | *                  | 107,53                                       | 14,95        | 4,84        | 0,00         |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 15,38  | 1,30 | *                  | 2,61                                         | 0,11         | 0,01        | 0,64         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                        | 27,03  | 1,11 | *                  | 17,40                                        | 0,48         | 0,00        | 3,97         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                         | 0,04         | 0,01        | 0,19         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                         | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                         | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                         | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                         | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                         | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                         | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                         | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                         | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1/6 de colher de chá  | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                         | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                              |        |      |                    | <b>180,16</b>                                | <b>17,01</b> | <b>6,97</b> | <b>12,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango corte em pedaços e reservar;<br>2. Temperar o frango com alho, cebola, pimentão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, limão, tomate, sal e colorau;<br>3. Refogar bem adicionar água para formar um molho e deixar cozinhar até ficar macio;<br>4. Acrescentar o chuchu e batata inglesa, deixar ficar macio e finalizar com cheiro verde;<br>4. Sirva de acordo com o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 185 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                          |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (frango, arroz integral, cheiro-verde, cebola)                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                       |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                               | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 60,00          | 3 colheres de sopa    | 60,00                        | 43,17  | 1,39 | *                  | 64,52                                        | 8,97         | 2,91        | 0,00         |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 45,00          | ½ de xícara           | 45,00                        | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                                       | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                         | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                         | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                         | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                         | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                         | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                         | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                         | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                         | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                         | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                              |        |      |                    | <b>417,50</b>                                | <b>16,22</b> | <b>5,30</b> | <b>73,73</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango;<br>2. Temperar o frango com alho, cebola, pimentão, pimenta do reino e colorau;<br>3. Refogar o frango com o restante dos temperos e deixar cozinhar até ficar macio;<br>4. Colocar o arroz, deixar cozinhar e finalizar com o cheiro verde;<br>5. Sirva de acordo com o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                              |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 135 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA ESPECIAL (arroz integral, frango, couve manjerição, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                   |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Frango (sobrecoca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 180,00         | 1 pedaço médio  | 180,00                            | 129,50 | 1,39 | *                  | 209,53                                   | 22,75        | 12,46       | 0,00        |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00          | 1 colher sopa   | 10,00                             | 7,69   | 1,30 | *                  | 2,08                                     | 0,22         | 0,04        | 0,33        |
| Manjerição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 2 colheres sopa | 5,00                              | 3,29   | 1,52 | *                  | 0,70                                     | 0,07         | 0,01        | 0,12        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                     | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 45,00          | ¼ de xícara     | 45,00                             | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                                   | 3,22         | 0,15        | 35,44       |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                    | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                     | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                     | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                     | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                     | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                     | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>142,72</b>                            | <b>12,88</b> | <b>8,45</b> | <b>3,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar a couve e o manjerição. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente a galinha e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar o restante dos temperos e acrescentar a galinha, refogar deixar cozinhar até que fique macia;</li> <li>4. Depois de cozida acrescentar a couve e o manjerição por mais 2 minutos;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 247,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA DESNATADO                                                                                                                                                                                              |                |                |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| iogurte de fruta desnatado                                                                                                                                                                                                                  | 160,00         | 1 unidade      | 160,00                     | 160,00 | 1,00 | *                  | 157,90                       | 5,54    | 5,55    | 23,39   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                            |        |      |                    | 157,90                       | 3,46    | 3,47    | 14,62   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme o cardápio.                                                                                                                                                                                          |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                        |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 160,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE BOVINA COM REPOLHO (carne bovina, repolho, coentro, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 100,00         | 1 pedaço médio        | 100,00                       | 84,75  | 1,18 | *                  | 122,06                              | 17,64        | 5,18        | 0,00        |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                                | 0,13         | 0,02        | 0,55        |
| 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        |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 12,03                               | 0,95         | 0,21        | 2,25        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                              |        |      |                    | <b>179,05</b>                       | <b>20,35</b> | <b>7,69</b> | <b>7,94</b> |
| <b>MODO DE PREPARO</b><br>1 Descongelar adequadamente a carne, cortar as iscas e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2 Higienizar e cortar o repolho e reservar;<br>3 Fritar as iscas em panela aquecida com óleo;<br>4 Retirar as iscas da panela e colocar o restante dos temperos e o repolho para serem douradas;<br>5 Adicionar novamente as iscas na panela com a mistura de temperos e deixar cozinhar um pouco;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 150 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA                                                                                                                                                                                                                 |                |                |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Laranja                                                                                                                                                                                                                                     | 90,00          | 1 unidade      | 90,00                     | 52,33  | 1,72 |                    | 26,93                        | 0,56    | 0,10    | 6,73    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                           |        |      |                    | 26,93                        | 1,08    | 0,19    | 12,86   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                                                                                                     |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                        |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 52,33 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                   |                 |                          |        |      |                       |                              |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                 |                          |        |      |                       |                              |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ                                                                                                                                                                                                                    |                   |                 |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)   |
| Maçã                                                                                                                                                                                                                                        | 90,00             | 1 unidade média | 90,00                    | 75,00  | 1,20 |                       | 41,64                        | 0,22        | 0,00        | 11,37        |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                               |                   |                 |                          |        |      |                       | <b>41,64</b>                 | <b>0,29</b> | <b>0,00</b> | <b>15,15</b> |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme o cardápio.                                                                                                                                                                                          |                   |                 |                          |        |      |                       |                              |             |             |              |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                        |                   |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 190g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO (macarrão integral, cebolinha, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                             | 30,00  | 1,00 | *                  | 111,17                              | 3,10        | 0,59        | 22,99        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2,30           | 1 colher de sopa      | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,50                                | 0,05        | 0,01        | 0,09         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 dente alho        | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1/6 colher sopa       | 5,00                              | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                   |        |      |                    | <b>141,42</b>                       | <b>7,17</b> | <b>7,81</b> | <b>51,36</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;</li> <li>5. Adicionar o tomate, sal e colorau;</li> <li>6. Mexer e servir conforme o cardápio;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 46,27g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (macarrão integral, tomate, carne bovina e coentro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60,00          | 2 colheres de sopa    | 60,00                        | 53,57  | 1,12 | *                  | 114,64                              | 14,26   | 5,95    | 0,00    |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 2 colheres de sopa    | 50,00                        | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,28                              | 5,16    | 0,99    | 38,31   |
| Manjerição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10,00          | 2 colheres de sopa    | 10,00                        | 6,58   | 1,52 | *                  | 1,39                                | 0,13    | 0,03    | 0,24    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 2 colheres de sopa    | 20,00                        | 17,09  | 1,17 | *                  | 2,62                                | 0,19    | 0,03    | 0,54    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 5,00   | 1,00 | *                  | 1,36                                | 0,11    | 0,02    | 0,24    |
| 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    |
| coentro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher sopa         | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00    | 1,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher sopa    | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                              |        |      |                    | 214,15                              | 13,53   | 5,39    | 27,05   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar cebola e o manjerição. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar;<br>6. Adicionar o macarrão na panela em que a carne moída foi cozida e em seguida finalizar com o coentro; servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 160 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b> |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                          |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E SALSA (macarrão integral, frango desfiado, salsa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00          | 2 Colher 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                 | 26,79  | 1,12 | *                  | 36,58                        | 5,20    | 1,59    | 0,00    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1/6 Colher de sopa   | 5,00                  | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 ½ galho            | 5,00                  | 4,07   | 1,23 | *                  | 1,36                         | 0,13    | 0,02    | 0,23    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 Colher de café     | 3,00                  | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |                       |        |      |                    | 250,56                       | 11,04   | 5,96    | 37,23   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, sal, tomate e cozinhar para formar o molho e reserve;<br>2. Ferver água com um pouco de sal;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Escorrer o macarrão e reservar;<br>1. Adicionar o macarrão cozido e salsa no frango; mexer e servir conforme o cardápio. |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      | PESO DA PORÇÃO: 106 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 50 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO                                                                                                                                                                                                                   |                   |                |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Mamão                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00             | 1 fatia média  | 90,00                    | 75,00  | 1,20 | *                     | 23,32                        | 0,26       | 0,07       | 6,06       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                               |                   |                |                          |        |      |                       | 40,16                        | 0,46       | 0,12       | 10,44      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; servir conforme o cardápio.                                                                                                                                         |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                      |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 90 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |            |            |            |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA                                                                                                                                                                                                                |                |                |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melancia                                                                                                                                                                                                                                    | 200,00         | 1 Fatia Média  | 200,00                    | 92,17  | 2,17 | *                  | 30,05                        | 0,81    | 0,00    | 7,50    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                           |        |      |                    | 32,61                        | 0,88    | 0,00    | 8,14    |
| MODO DE PREPARO:<br>1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; servir conforme o cardápio.                                                                                                                                                 |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                      |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 200 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Melão                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00          | 1 fatia média  | 90,00                          | 86,54  | 1,04 | *                  | 25,42                               | 0,59        | 0,00        | 6,51        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                       |                |                |                                |        |      |                    | <b>29,37</b>                        | <b>0,68</b> | <b>0,00</b> | <b>7,53</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o melão;<br>2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.                                                                                                                                 |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                 |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 90g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                             |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM COCO (fubá de milho, coco seco ralado, leite desnatado, adoçante)                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Fubá de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 35,00          | 2 colheres sopa | 35,00                            | 35,00  | 1,00 | *                  | 123,72                              | 2,52         | 0,67         | 27,61        |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A gosto        | gotas           | 0,00                             | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>438,82</b>                       | <b>11,07</b> | <b>17,07</b> | <b>63,45</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Misturar o leite desnatado e fubá de milho até dissolver;</li> <li>2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;</li> <li>3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio;</li> <li>5. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno.</li> </ol> |                |                 |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 70,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |              |              |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                            |        |      |                    |                          |             |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                           |                |                    |                            |        |      |                    |                          |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (milho branco, leite desnatado, adoçante, coco seco ralado)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Milho Branco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                      | 50,00  | 1,00 | *                  | 80,07                    | 1,66        | 3,59         | 12,56        |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | A gosto        | gotas              | 0,00                       | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                     | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                      | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                    | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| Coco seco ralado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15,00          | 3 colheres de sopa | 15,00                      | 15,00  | 1,00 | *                  | 99,00                    | 1,03        | 9,68         | 3,66         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                            |        |      |                    | <b>317,06</b>            | <b>8,22</b> | <b>19,63</b> | <b>35,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;</li> <li>2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;</li> <li>3. Acrescentar o leite desnatado e o coco ralado e deixar ferver bem;</li> <li>4. Servir morno conforme o cardápio;</li> <li>5. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno</li> </ol> |                |                    |                            |        |      |                    |                          |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g):</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:</b> |             |              |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS (banana, maçã, melão, aveia)                                                                                                                                                                              |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Banana                                                                                                                                                                                                                                      | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                             | 27,10  | 1,66 | *                  | 21,11                               | 0,33        | 0,02        | 5,50         |
| Maçã                                                                                                                                                                                                                                        | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                             | 37,50  | 1,20 | *                  | 23,45                               | 0,08        | 0,09        | 6,22         |
| Melão                                                                                                                                                                                                                                       | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                             | 38,46  | 1,17 | *                  | 11,30                               | 0,26        | 0,00        | 2,89         |
| Aveia em flocos                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher sopa   | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                               | 0,70        | 0,42        | 3,33         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>104,96</b>                       | <b>3,02</b> | <b>2,65</b> | <b>18,98</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2. Misturar as frutas cortadas num recipiente com aveia.                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS COM AVEIA (mamão, laranja, banana, aveia)                                                                                                                                                                 |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Banana                                                                                                                                                                                                                                      | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                             | 27,10  | 1,66 | *                  | 21,11                               | 0,33        | 0,02        | 5,50         |
| Laranja                                                                                                                                                                                                                                     | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                             | 32,14  | 1,40 | *                  | 14,60                               | 0,31        | 0,03        | 3,69         |
| Mamão                                                                                                                                                                                                                                       | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                             | 29,03  | 1,55 | *                  | 11,66                               | 0,13        | 0,04        | 3,03         |
| Aveia em flocos                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher sopa   | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                               | 0,70        | 0,42        | 3,33         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>71,91</b>                        | <b>1,58</b> | <b>0,55</b> | <b>16,68</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2. Misturar as frutas cortadas num recipiente com aveia.                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                         |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovo, azeite, sal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 55,00          | 1 unidade       | 55,00                     | 49,55  | 1,11 | *                  | 70,91                        | 6,46    | 4,41    | 0,81    |
| Azeite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                      | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                           |        |      |                    | 193,00                       | 11,66   | 15,35   | 1,47    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;</li> <li>2. Acrescentar o sal;</li> <li>3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;</li> <li>4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos;</li> <li>5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                          |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO (pão integral, carne moída, cenoura ralada e alface)                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 60,00          | 2 colheres de sopa    | 60,00                            | 50,85  | 1,18 | *                  | 108,81                              | 13,54        | 5,64         | 0,00         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                            | 12,93  | 1,16 | *                  | 3,88                                | 0,14         | 0,03         | 0,59         |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                            | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,64                                | 0,32         | 0,02         | 0,46         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02         | 0,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01         | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00         | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01         | 0,13         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31         |
| Pão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                            | 50,00  | 1,00 | *                  | 149,91                              | 3,98         | 1,55         | 29,32        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>452,63</b>                       | <b>23,23</b> | <b>10,94</b> | <b>63,60</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne;<br>2. Temperar e cozinhar para preparar o molho e reservar;<br>3. Higienizar e ralar a cenoura e picar a alface. Reservar;<br>5. Cotar o pão ao meio, rechear com o molho da carne, alface e a cenoura ralada, um a um; servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 180 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                   |                |                            |        |     |                       |                             |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------|--------|-----|-----------------------|-----------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                            |        |     |                       |                             |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL                                                                                                                                                                                                            |                   |                |                            |        |     |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC  | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)           | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Pão integral                                                                                                                                                                                                                                | 50,0              | 1 unidade      | 50,0                       | 50,0   | 1,0 | *                     | 149,91                      | 3,98       | 1,55       | 29,32      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                               |                   |                |                            |        |     |                       | 299,81                      | 7,95       | 3,10       | 58,65      |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                                                                                                                            |                   |                |                            |        |     |                       |                             |            |            |            |
| 1. Servir conforme com o cardápio.                                                                                                                                                                                                          |                   |                |                            |        |     |                       |                             |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                        |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 |        |     |                       | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos |            |            |            |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA INGLESA (peixe, batata inglesa, cheiro-verde, cebola)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                   |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 180,00         | 1 filés médios  | 180,00                            | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,81                                   | 16,74        | 4,03        | 0,00        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | ½ colher sopa   | 3,00                              | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,49                                     | 0,04         | 0,01        | 0,08        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                     | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                     | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                     | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                    | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                     | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                     | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                             | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                                    | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>117,77</b>                            | <b>12,70</b> | <b>6,07</b> | <b>2,40</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;</li> <li>4. Acrescentar o peixe ao refogado;</li> <li>5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 278,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                   |        |      |                    |                                       |              |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                                   |        |      |                    |                                       |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVO E BATATA INGLESA (peixe, ovo, batata inglesa, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                        | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 180,00         | 1 filés médios  | 180,00                            | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,81                                | 16,74        | 4,03        | 0,00        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 50,00          | 1 unidade       | 50,00                             | 44,64  | 1,12 | *                  | 63,89                                 | 5,82         | 3,97        | 0,73        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | ½ colher sopa   | 3,00                              | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,49                                  | 0,04         | 0,01        | 0,08        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                  | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                  | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                  | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                  | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                 | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                  | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                  | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                             | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                                 | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>116,157</b>                        | <b>12,55</b> | <b>6,01</b> | <b>2,20</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água;</li> <li>2. Deixar esfriar e descascar. Reservar;</li> <li>3. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar;</li> <li>4. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>5. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;</li> <li>6. Acrescentar o peixe ao refogado;</li> <li>7. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas;</li> <li>8. Depois de cozido, acrescentar os ovos;</li> <li>9. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                       |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 278,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                          |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ASSADO (peixe, cheiro-verde, cebola, tomate)                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                | 180,00         | 1 filé médio          | 180,00                          | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,80                              | 16,74        | 4,03        | 0,00        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                            | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,49                                | 0,04         | 0,01        | 0,08        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                            | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/6 colher de sopa    | 5,00                            | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | ¼ colher de sopa      | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | ½ unidade             | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa    | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1/6 col. de sopa      | 5,00                            | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1/8 de colher de sopa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>115,03</b>                       | <b>14,06</b> | <b>5,84</b> | <b>0,89</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>Colocar em uma travessa untada com azeite o peixe e levar para assar no forno;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 128g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |                                |        |      |                    |                             |              |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                               |                |                      |                                |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ASSADO COM MOLHO DE TOMATE (peixe, tomate, pimentão)                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 180,0          | 2 filés médio        | 180,00                         | 100,56 | 1,79 | *                  | 21,34                       | 15,57        | 1,15        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                           | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ col. de sopa       | 5,00                           | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1/6 col. de sopa     | 5,00                           | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                        | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher chá         | 5,00                           | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                        | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                           | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 col de sopa      | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                           | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                        | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de col de sopa   | 1,00                           | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 Col. de café       | 3,00                           | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                                |        |      |                    | <b>97,49</b>                | <b>14,51</b> | <b>3,85</b> | <b>0,45</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>Colocar em uma travessa untada com azeite o peixe e levar para assar no forno;</li> <li>Depois de assado colocar o molho de tomate;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                      |                                |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 84g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE SUÍNA COM LEGUMES (carne suína em cubos, maxixe, quiabo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                   |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 180,00         | 6 colheres sopa | 180,00                            | 162,16 | 1,11 | *                  | 284,79                                   | 36,65        | 14,22       | 0,00        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 1 colher sopa   | 40,00                             | 38,09  | 1,05 | *                  | 5,24                                     | 0,53         | 0,03        | 1,04        |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 1 colher sopa   | 40,00                             | 32,52  | 1,23 | *                  | 9,74                                     | 0,62         | 0,10        | 2,07        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                     | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                     | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                     | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                    | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                     | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                     | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                     | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                     | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                     | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>129,76</b>                            | <b>14,90</b> | <b>6,80</b> | <b>1,71</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, higienizar e cortar em rodelas o quiabo e o maxixe. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos pequenos a carne suína, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino e colorau. Reservar;</li> <li>3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar a carne suína e refogar um pouco mais;</li> <li>4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando a carne estiver quase macia, acrescentar o quiabo e o maxixe e deixe cozinhar até que amoleçam;</li> <li>5. Sirva conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 292,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA (abóbora, leite desnatado, azeite)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 70,00          | 2 colheres sopa | 70,00                              | 51,09  | 1,37 | *                  | 20,44                               | 0,89        | 0,27         | 3,16         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00         | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| Azeite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                               | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>226,62</b>                       | <b>8,71</b> | <b>14,38</b> | <b>15,81</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;</li> <li>2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;</li> <li>3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;</li> <li>4. Refogar o alho, cebola, azeite;</li> <li>5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 102,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA DOCE (batata doce, leite integral, azeite)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Batata doce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 70,00          | 2 colheres sopa | 70,00                              | 57,85  | 1,21 | *                  | 40,59                               | 1,12        | 0,00         | 9,26         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00         | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                              | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| Azeite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                               | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                    |        |      |                    | <b>191,10</b>                       | <b>6,79</b> | <b>10,17</b> | <b>18,86</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata doce;</li> <li>2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer;</li> <li>3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;</li> <li>4. Refogar o alho, cebola, azeite;</li> <li>5. Adicionar a batata liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                    |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 102,00g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ MISTO (abóbora, batata inglesa, leite integral, azeite)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 35,00          | 1 colher sopa   | 35,00                             | 25,54  | 1,37 | *                  | 10,22                               | 0,45        | 0,14         | 1,58         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 35,00          | 1 colher sopa   | 35,00                             | 31,53  | 1,11 | *                  | 20,30                               | 0,56        | 0,00         | 4,63         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00         | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                             | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| Azeite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>192,66</b>                       | <b>7,13</b> | <b>11,02</b> | <b>16,67</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa e a abóbora;</li> <li>2. Cozinhar a batata e a abóbora em água sem sal até amolecer;</li> <li>3. Escorrer e liquidificar a batata e a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;</li> <li>4. Refogar o alho, cebola, azeite;</li> <li>5. Adicionar a mistura liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 102,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                          |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15,00          | 1 colher sopa  | 1500                             | 14,15  | 1,05 | *                  | 5,24                                | 0,53        | 0,03        | 1,04        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 16,26  | 1,23 | *                  | 9,74                                | 0,62        | 0,10        | 2,07        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher sopa  | 3,00                             | 2,59   | 1,16 | *                  | 1,48                                | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                |                                  |        |      |                    | <b>22,75</b>                        | <b>1,74</b> | <b>0,18</b> | <b>5,46</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar os legumes como de costume;</li> <li>2. Cortar em cubos e arrumar em uma travessa;</li> <li>3. Temperar com cheiro-verde, sal e limão;</li> <li>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 87,86</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                             |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba, chuchu, acelga picadinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                             | 17,12  | 1,46 | *                  | 3,59                                | 0,25        | 0,02        | 0,79        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                             | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                             | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                                | 0,10        | 0,01        | 0,60        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                                   |        |      |                    | <b>12,34</b>                        | <b>1,35</b> | <b>0,09</b> | <b>6,35</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhe a beterraba e o chuchu, corte em cubos e reserve;</li> <li>2. Higienize e corte a acelga em tiras;</li> <li>3. Arrume os legumes em uma travessa, tempere com sal e limão;</li> <li>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 44,51g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                              |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface e rúcula)                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,00          | 1 colher sopa      | 25,00                            | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,04                            | 0,26    | 0,03    | 0,32    |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 2 colheres de sopa | 20,00                            | 13,42  | 1,49 | *                  | 1,76                            | 0,24    | 0,01    | 0,30    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher chá       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                            | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                  |        |      |                    | 13,41                           | 1,74    | 0,11    | 2,30    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Temperar com limão e sal;<br>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                           |                |                |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                               |                |                |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)                                                                                                                                                                                                  |                |                |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                           | 17,12  | 1,46 | *                  | 3,59                                | 0,25        | 0,02        | 0,79        |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                           | 14,60  | 1,77 | *                  | 1,39                                | 0,13        | 0,00        | 0,30        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                           | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                                | 0,24        | 0,05        | 0,98        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher chá   | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                |                                 |        |      |                    | <b>19,84</b>                        | <b>1,13</b> | <b>0,14</b> | <b>3,86</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar os legumes e reservar;</li> <li>Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 105g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                   |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate)                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                            | 17,12  | 1,46 | *                  | 3,59                                | 0,25        | 0,02        | 0,79        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                            | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                                | 0,24        | 0,04        | 0,69        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                                  |        |      |                    | <b>17,80</b>                        | <b>1,25</b> | <b>0,14</b> | <b>3,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                   |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                            | 17,12  | 1,46 | *                  | 3,59                                | 0,25        | 0,02        | 0,79        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher sopa  | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,46                                | 0,04        | 0,01        | 0,08        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher sopa  | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                            | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                                | 0,24        | 0,04        | 0,69        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                                  |        |      |                    | <b>19,41</b>                        | <b>1,43</b> | <b>0,18</b> | <b>3,97</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                  |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface e pepino)                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                    | 38,17  | 1,31 | *                  | 5,28                         | 0,64    | 0,05    | 0,93    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                    | 15,38  | 1,30 | *                  | 1,47                         | 0,13    | 0,00    | 0,31    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                          |        |      |                    | 8,21                         | 0,91    | 0,05    | 1,55    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 70 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                  |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, cebolinha, beterraba ralada)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                            | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,04                                | 0,26        | 0,03        | 0,32        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher sopa  | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,46                                | 0,04        | 0,01        | 0,08        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                |                                  |        |      |                    | <b>25,61</b>                        | <b>1,61</b> | <b>0,15</b> | <b>5,35</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Ralar a beterraba;</li> <li>3. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                   |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino, tomate)                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                            | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                                | 0,13        | 0,00        | 0,30        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                            | 20,98  | 1,43 | *                  | 3,22                                | 0,23        | 0,04        | 0,66        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                                  |        |      |                    | <b>13,26</b>                        | <b>1,24</b> | <b>0,11</b> | <b>2,60</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 75,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                   |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino, beterraba)                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                            | 19,08  | 1,31 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                                | 0,13        | 0,00        | 0,30        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                                  |        |      |                    | <b>22,17</b>                        | <b>1,50</b> | <b>0,08</b> | <b>4,71</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                           |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                             | 19,08  | 1,13 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher sopa  | 5,00                              | 4,35   | 1,15 | *                  | 1,48                                | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                             | 23,07  | 1,30 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                |                                   |        |      |                    | <b>8,05</b>                         | <b>1,48</b> | <b>0,18</b> | <b>3,10</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar em rodela o tomate e reservar;</li> <li>2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;</li> <li>3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;</li> <li>4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 49,07g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                             |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (beterraba, alface, vagem refogada)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                          | 19,08  | 1,13 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                          | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                          | 18,69  | 1,27 | *                  | 4,65                                | 0,33        | 0,03        | 1,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                                |        |      |                    | <b>13,59</b>                        | <b>1,79</b> | <b>0,13</b> | <b>5,72</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar;</li> <li>2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar;</li> <li>3. Higienizar e ralar a beterraba, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;</li> <li>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 65g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                   |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 15,38  | 1,30 | *                  | 1,47                                | 0,13        | 0,00        | 0,31        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                            | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher sopa  | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,46                                | 0,04        | 0,01        | 0,08        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                                  |        |      |                    | <b>13,51</b>                        | <b>1,06</b> | <b>0,12</b> | <b>2,76</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                       |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                           |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, pepino, tomate)                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                                | 0,13        | 0,00        | 0,30        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                            | 21,90  | 1,37 | *                  | 3,36                                | 0,24        | 0,04        | 0,69        |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                                | 0,13        | 0,02        | 0,55        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                |                                  |        |      |                    | <b>14,17</b>                        | <b>0,97</b> | <b>0,12</b> | <b>3,02</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;<br/>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 70,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                         |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, cenoura ralada)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 2 colheres sopa | 20,00                             | 13,42  | 1,49 | *                  | 1,76                                | 0,24        | 0,01        | 0,30        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                             | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                                | 0,24        | 0,05        | 0,98        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>8,23</b>                         | <b>1,37</b> | <b>0,17</b> | <b>3,66</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, separar as folhas da rúcula e reservar;</li> <li>2. Higienizar e ralar a cenoura, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;</li> <li>3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 34,97g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                   |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate, beterraba)                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                     | 20,98  | 1,43 | *                  | 3,22                         | 0,23    | 0,04    | 0,66    |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                     | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                         | 0,25    | 0,01    | 1,43    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                |                           |        |      |                    | 28,09                        | 1,42    | 0,14    | 6,17    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                              |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                  |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate, pepino e coentro)                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                           | 15,38  | 1,30 | *                  | 1,47                                | 0,13    | 0,00    | 0,31    |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,00          | 2 colheres de sopa | 10,00                           | 8,13   | 1,23 | *                  | 22,68                               | 1,78    | 0,39    | 4,24    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                                 |        |      |                    | 52,23                               | 4,11    | 0,82    | 9,90    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 60 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (mamão, laranja, banana, aveia)                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Laranja                                                                                                                                                                                                                                     | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                             | 32,14  | 1,40 | *                  | 14,60                               | 0,31        | 0,03        | 3,69         |
| Banana                                                                                                                                                                                                                                      | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                             | 27,10  | 1,66 | *                  | 26,63                               | 0,34        | 0,02        | 7,03         |
| Mamão                                                                                                                                                                                                                                       | 45,00          | 2 colheres sopa | 45,00                             | 29,03  | 1,55 | *                  | 11,66                               | 0,13        | 0,04        | 3,03         |
| Aveia em flocos                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher sopa   | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                               | 0,70        | 0,42        | 3,33         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>104,36</b>                       | <b>3,39</b> | <b>2,83</b> | <b>17,98</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2. Misturar as frutas cortadas num recipiente com aveia.                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 145,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                        |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (cenoura, vagem)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                   | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                         | 0,24    | 0,05    | 0,98    |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                   | 18,69  | 1,27 | *                  | 4,65                         | 0,33    | 0,03    | 1,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                |                         |        |      |                    | 13,59                        | 1,79    | 0,13    | 5,72    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar;</li> <li>2. Higienizar e ralar a cenoura;</li> <li>3. Em seguida arrume tudo em uma travessa e tempere com sal e limão;</li> <li>4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 65g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                   |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                       |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (chuchu, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           |                | 5,00                       | 2,38   | 2,10 |                    | 0,46                         | 0,04    | 0,01    | 0,08    |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          |                | 20,00                      | 14,49  | 1,38 |                    | 2,46                         | 0,10    | 0,01    | 0,60    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                            |        |      |                    | 2,92                         | 0,86    | 0,10    | 4,03    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar a cebolinha e reservar;</li> <li>2. Refogar o chuchu, juntar com a cebolinha e temperar com sal e limão;</li> <li>3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 16,87g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                 |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (maxixe, quiabo, tomate)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                             | 23,07  | 1,30 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 1 colher sopa  | 40,00                             | 38,69  | 1,05 | *                  | 5,32                                | 0,54        | 0,03        | 1,06        |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 1 colher sopa  | 40,00                             | 32,52  | 1,23 | *                  | 9,74                                | 0,62        | 0,10        | 2,07        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher café  | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |                                   |        |      |                    | <b>45,51</b>                        | <b>1,45</b> | <b>3,17</b> | <b>3,94</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar o maxixe e quiabo e reservar;</li> <li>2. Aquecer o óleo e refogar o quiabo e o maxixe;</li> <li>3. Desligar o fogo e acrescentar o tomate e misturar;</li> <li>4. Arrumar em travessa e temperar com sal e limão;</li> <li>5. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 99,85g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                |                                  |        |       |                    |                                     |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                |                                  |        |       |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho, beterraba)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                |                                  |        |       |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                           | PL (g) | FC    | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 14,29  | 10,40 | *                  | 2,45                                | 0,13        | 0,02        | 0,55        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher sopa  | 20,00                            | 12,90  | 1,55  | *                  | 6,30                                | 0,25        | 0,01        | 1,43        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher café  | 3,00                             | 3,00   | 1,00  | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher sopa  | 5,00                             | 3,50   | 1,43  | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                |                                  |        |       |                    | <b>32,22</b>                        | <b>1,39</b> | <b>0,12</b> | <b>7,31</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças. Reservar;</li> <li>2. Picar o repolho e ralar a beterraba. Reservar;</li> <li>3. Aquecer o óleo em uma frigideira, acrescentar a cebola picada, refogar um pouco e acrescentar o repolho e a beterraba;</li> <li>4. Deixar refogar por 3 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar;</li> <li>5. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                  |        |       |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 48,00</b> |        |       |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO E LEGUMES (Batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 16,95  | 1,18 | *                  | 25,33                               | 3,52         | 1,14        | 0,00         |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 74,11                               | 2,06         | 0,39        | 15,32        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 27,27  | 1,10 | *                  | 17,56                               | 0,48         | 0,00        | 4,01         |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25         | 0,01        | 1,43         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 19,05  | 1,05 | *                  | 4,95                                | 0,40         | 0,07        | 0,94         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1 colher de chá       | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>262,15</b>                       | <b>10,73</b> | <b>4,18</b> | <b>46,25</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;<br>4. Acrescentar os legumes, macarrão e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde, servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 165 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, FEIJÃO E LEGUMES (macarrão integral, abobrinha, abóbora e vinagreira)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 16,95  | 1,18 | *                  | 25,33                               | 3,52         | 1,14        | 0,00         |
| Macarrão integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 74,11                               | 2,06         | 0,39        | 15,32        |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 23,08  | 1,30 | *                  | 4,45                                | 0,26         | 0,03        | 0,99         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                            | 18,25  | 1,37 | *                  | 7,30                                | 0,32         | 0,10        | 1,13         |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15,00          | ½ colher de sopa      | 15,00                            | 13,04  | 1,15 | *                  | 15,83                               | 0,41         | 0,41        | 2,65         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 19,05  | 1,05 | *                  | 4,95                                | 0,40         | 0,07        | 0,94         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 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         |
| 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         |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 12,03                               | 0,95         | 0,21        | 2,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>290,71</b>                       | <b>12,90</b> | <b>5,61</b> | <b>48,89</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;<br>4. Acrescentar os legumes, macarrão e o feijão deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com coentro, servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 165 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                 |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Abacaxi                                                                                                                                                                                                                                                            | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 30,59                        | 0,47    | 0,11    | 7,80    |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                    | A gosto        | gotas           | 0,00                       | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | 92,76                        | 0,45    | 0,10    | 23,09   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;</li> <li>3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                 |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa Acerola                                                                                                                                                                                                                                                               | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 21,94                        | 0,59    | 0,00    | 5,54    |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                    | A gosto        | gotas           | 0,00                       | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | 82,71                        | 0,55    | 0,00    | 21,21   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;</li> <li>3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                 |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Cajá                                                                                                                                                                                                                                                               | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,00                        | 0,59    | 0,17    | 6,38    |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                    | A gosto        | gotas           | 0,00                       | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | 86,93                        | 0,55    | 0,14    | 21,91   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;</li> <li>3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                 |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju                                                                                                                                                                                                                                                               | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 18,28                        | 0,24    | 0,08    | 4,68    |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                    | A gosto        | gotas           | 0,00                       | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | 94,95                        | 0,45    | 0,13    | 24,39   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;</li> <li>3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                 |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba                                                                                                                                                                                                                                                             | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,08                        | 0,54    | 0,22    | 6,50    |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                    | A gosto        | gotas           | 0,00                       | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | 109,62                       | 0,96    | 0,37    | 27,44   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;</li> <li>3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                 |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de manga                                                                                                                                                                                                                                                              | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                     | 100,00 | 1,00 | *                  | 48,31                        | 0,38    | 0,23    | 12,52   |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                    | A gosto        | gotas           | 0,00                       | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                            |        |      |                    | 104,68                       | 0,37    | 0,20    | 27,02   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;</li> <li>3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                 |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MANGA DE MARACUJÁ                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Maracujá                                                                                                                                                                                                                                                           | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 19,38                        | 0,41    | 0,09    | 4,80    |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                    | A gosto        | gotas           | 0,00                      | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    | 96,73                        | 0,73    | 0,15    | 24,59   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;</li> <li>3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 60,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                 |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                                  |        |      |                    | 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 murici                                                                                                                                                                                                                                                             | 100,00         | 2 Colheres de sopa | 100,00                           | 100,00 | 1,00 | *                  | 45,50                               | 0,44        | 1,24        | 9,69         |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                    | A gosto        | gotas              | 0,00                             | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>140,31</b>                       | <b>0,79</b> | <b>2,06</b> | <b>32,74</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador polpa de fruta com água;</li> <li>3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 15 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                             |                   |                |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA                                                                                                                                                                                                               |                   |                |                                   |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)                   | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)  | CHO<br>(g)  |
| Tangerina                                                                                                                                                                                                                                   | 100,00            | 1 unidade      | 100,00                            | 66,67  | 1,50 | *                     | 25,22                               | 0,57        | 0,05        | 6,41        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                        |                   |                |                                   |        |      |                       | <b>37,83</b>                        | <b>0,85</b> | <b>0,07</b> | <b>9,61</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                                                                                              |                   |                |                                   |        |      |                       |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                 |                   |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 100,00</b> |        |      |                       | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |              |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                 |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE PEITO DE FRANGO TRINCHADA ASSADA (frango, cebola, pimenta de cheiro)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 180,00         | 5 colheres sopa | 180,00                            | 129,50 | 1,39 | *                  | 224,04                      | 40,03        | 5,84        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                        | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                        | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                        | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>171,81</b>               | <b>27,11</b> | <b>5,97</b> | <b>0,72</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>2. Refogar o frango com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;</li> <li>3. Deixar secar e levar para assar no forno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 207,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                   |        |      |                    |                                        |              |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                                   |        |      |                    |                                        |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE BOVINA MOÍDA (carne bovina, ovo, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                 |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                         | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100,00         | 1 pedaço médio  | 100,00                            | 89,28  | 1,12 | *                  | 128,59                                 | 18,59        | 5,46        | 0,00        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25,00          | ½ unidade       | 25,00                             | 22,30  | 1,12 | *                  | 31,91                                  | 2,91         | 1,98        | 0,36        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                   | 0,04         | 0,01        | 0,07        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                   | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                   | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                   | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                  | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                   | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                   | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                   | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                   | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                   | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>144,78</b>                          | <b>16,41</b> | <b>7,89</b> | <b>1,14</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os ovos e reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar a carne com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;</li> <li>4. Deixar cozinhar com pouco caldo;</li> <li>5. Depois de cozida, acrescentar a cebolinha. Reservar;</li> <li>6. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas;</li> <li>7. Misturar uma parte dos ovos batidos à carne, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima;</li> <li>8. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos;</li> <li>9. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                        |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 154,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  |                                    |        |      |                    |                                        |              |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  |                                    |        |      |                    |                                        |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA (carne bovina, ovo, cebolinha, batata inglesa, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                  |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                 |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                         | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100,00         | 1 pedaço pequeno | 100,00                             | 89,28  | 1,12 | *                  | 128,59                                 | 18,59        | 5,46        | 0,00        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25,00          | ½ unidade        | 25,00                              | 22,30  | 1,12 | *                  | 31,91                                  | 2,91         | 1,98        | 0,36        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2,30           | 1 colher sopa    | 2,30                               | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                   | 0,04         | 0,01        | 0,07        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1/2 colher sopa  | 20,00                              | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                                  | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 dente alho   | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                   | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher sopa    | 5,00                               | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                   | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher chá     | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                   | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher café    | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                  | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                   | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1/6 colher sopa  | 5,00                               | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                   | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                   | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ unidade        | 5,00                               | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                   | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                   | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                  |                                    |        |      |                    | <b>144,78</b>                          | <b>16,41</b> | <b>7,89</b> | <b>1,14</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa e colocar para cozinhar no vapor. Reservar;</li> <li>2. Higienizar os ovos e reservar;</li> <li>3. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>4. Refogar a carne com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;</li> <li>5. Deixar cozinhar com pouco caldo;</li> <li>6. Depois de cozida, acrescentar a cebolinha e a batata inglesa. Reservar;</li> <li>7. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas;</li> <li>8. Misturar uma parte dos ovos batidos à carne desfiada, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima;</li> <li>9. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos;</li> <li>10. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                  |                                    |        |      |                    |                                        |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 154,30g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                               |                |                     |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                   |                |                     |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (leite desnatado, adoçante, abacate)                                                                                                                                                                                                                                  |                |                     |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA      | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Abacate                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 45,00          | 1 colher sopa cheia | 45,00                            | 30,00  | 1,50 | *                  | 28,85                               | 0,37        | 2,52        | 1,81         |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | A gosto        | gotas               | 0,00                             | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher sopa       | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                     |                                  |        |      |                    | <b>168,83</b>                       | <b>1,01</b> | <b>6,30</b> | <b>29,43</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;</li> <li>Liquidificar com água e leite desnatado até ficar uma mistura homogênea;</li> <li>Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                     |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                     | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 85,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                     |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA (banana, aveia, adoçante, leite desnatado)                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Banana                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                          | 36,29  | 1,24 | *                  | 28,27                               | 0,45        | 0,03        | 7,37         |
| Aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,00          | 2 colheres de sopa | 10,00                          | 10,00  | 1,00 | *                  | 39,38                               | 1,39        | 0,85        | 6,66         |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                          | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | A gosto        | gotas              | 0,00                           | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                                |        |      |                    | <b>283,12</b>                       | <b>8,10</b> | <b>7,25</b> | <b>48,42</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a banana e reservar;</li> <li>2. Liquidificar as frutas com água, aveia e leite desnatado até ficar uma mistura homogênea;</li> <li>3. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                    |                                |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Dislipidemia<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial - Atendimento Educacional Especializado - AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                    |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO E AVEIA (banana, mamão, aveia, leite desnatado, adoçante)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Banana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 44,00          | 2 colheres sopa  | 44,00                           | 30,14  | 1,46 | *                  | 23,48                               | 0,37        | 0,02        | 6,12         |
| Mamão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 40,0           | 1 colher sopa    | 40,00                           | 26,67  | 1,50 | *                  | 10,71                               | 0,12        | 0,03        | 2,78         |
| Adoçante                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A gosto        | gotas            | 0,00                            | 0,00   | 0,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Aveia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                            | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,69                               | 0,70        | 0,42        | 3,33         |
| Leite desnatado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher sopa    | 20,00                           | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>198,38</b>                       | <b>6,46</b> | <b>6,26</b> | <b>30,76</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;</li> <li>2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;</li> <li>3. Liquidificar as frutas com água e leite desnatado até ficar uma mistura homogênea;</li> <li>4. Acrescentar o adoçante a gosto do aluno;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164