

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL/DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO))
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ETAPA/MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)
MÊS/ANO

Dia da semana:		Nome do alimento/ preparação	Quantidade (g)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Refeição/ Horário	(kcal)			(kJ)									
08:00		CUSCUZ COM OVO E SUCO	129,9	253,46	1060,49	11,18	9,55	31,01	31,83	1,64	103,02	38,82	901,68
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10:00		GOIABA	65,57	35,52	148,61	0,71	0,29	8,53	2,92	0,11	51,80	52,85	0,00
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			TOTAL	288,98	1209,10	11,89	9,84	39,54	34,75	1,75	154,82	91,67	901,68

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050254

**SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**CARDÁPIO ETAPA/Modalidade de Ensino (Faixa Etária)
MÊS/ANO**

Dia da semana:		Nome do alimento/ preparação	Quantidade (g)	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Refeição/ Horário	(kcal)			(kJ)									
08:00	MAMÃO COM AVEIA		67,9	65,63	274,62	1,86	0,92	13,35	19,19	0,58	45,16	45,60	2,35
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	10:00	ESCODIDINHO DE BATATA INGLESA	138	133,40	558,13	3,79	1,87	27,14	39,00	1,18	91,79	92,68	4,77
				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL				199,03	832,74	5,65	2,79	40,49	58,19	1,76	136,95	138,28	7,12

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

0002055

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ETAPA/MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)
MÊS/ ANO

Dia da semana:		Quantidade (g)	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Refeição/Horário	Nome do alimento/preparação		(kcal)	(kJ)								
08:00	PAO COM MANTEIGA E SUCO	105	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			210,36	880,13	4,19	5,79	35,59	11,91	0,55	39,19	12,45	356,14
10:00	MOQUECA DE BANANA	132,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			248,79	1040,95	10,12	4,27	43,89	48,11	1,87	163,64	33,51	803,38
TOTAL			459,15	1921,08	14,31	10,05	79,47	60,02	2,42	202,84	45,96	1159,52

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

250256

CARDÁPIO ETAPA/MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)
MÊS/ANO

000257

[illegible]

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO ETAPA/MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)
MÊS/ ANO

Dia da semana:		Quantidade (g)	Energia		Proteína	Lípidios	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Refeição/ Horário	Nome do alimento/ preparação		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
08:00	VITAMINA DE LEITE	101,4	195,32	817,20	7,07	6,26	29,61	186,46	0,73	86,18	9,47	65,06
10:00	FEIJÃO ARROZ E CARNE	132,38	191,89	820,41	12,64	2,42	31,31	105,94	4,64	175,61	53,43	497,47
	TOTAL		387,20	1637,62	19,71	8,68	60,92	292,40	5,37	261,80	62,90	562,53

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000259

DIAS DA SEMANA		Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carboidratos (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)				
Segunda	288,98	12	47,58	10	88,54	31%	40	156,18	55%	34,75	1,75	154,82	91,67
Terça	189,03	6	22,61	3	25,08	13%	40	131,98	81%	58,19	1,76	136,95	138,28
Quarta	459,15	14	57,24	10	90,47	20%	79	317,90	69%	60,02	2,42	202,84	45,96
Quinta	316,58	20	80,84	3	24,66	8%	53	210,73	67%	94,60	3,43	287,76	38,79
Sexta	387,20	20	78,85	9	78,10	20%	61	243,68	63%	292,40	5,37	261,80	62,90
Média semanal	330,19	14	57,42	7	61,37	18%	55	218,49	67%	107,99	2,95	208,83	75,52

ADEQUAÇÃO (%)		Nº ref.		Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
% das necessidades nutricionais/dia							
Creche (7-11 meses)							
	30% das necessidades nutricionais/dia	2 refeições		138%	147%	139%	503%
	70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições		59%	59%	60%	216%
Creche (1-3 anos)							
	30% das necessidades nutricionais/dia	2 refeições		72%	295%	331%	1888%
	70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições		31%	147%	142%	839%

030260

DIAS DA SEMANA	Proteína				Lípidos			Carboidratos			Sódio (mg)
	Energia (Kcal)	(g)	(Kcal)	% VET	(g)	(Kcal)	% VET	(g)	(Kcal)	% VET	
Segunda	288,98	12	47,58	16%	10	88,54	31%	40	158,18	55%	901,68
Terça	199,03	6	22,61	11%	3	25,08	13%	40	161,98	81%	7,12
Quarta	459,15	14	57,24	12%	10	90,47	20%	79	317,90	69%	1159,52
Quinta	316,58	20	80,84	26%	3	24,66	8%	53	210,73	67%	1554,84
Sexta	387,20	20	78,85	20%	9	78,10	20%	61	243,68	63%	562,53
Média semanal	330,19	14	57,42	17%	7	61,37	18%	55	218,49	67%	837,14

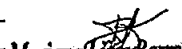
050261

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 anos)

Nome: CUSCUZ DE M	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- cratos (g)	Caício (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes						(kcal)	(kJ)								
Cereais, milho, flocos, se	20,00	20,00	1,00			109,00	456,06	2,06	0,36	24,13	0,59	0,51	0,00	0,00	9,29
Leite, de vaca, integral, p	20,00	20,00	1,00			99,33	415,60	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
Total	40,00	40,00			R\$	208,33	871,66	7,15	5,74	31,97	178,65	0,61	72,21	0,00	73,89
Informação nutricional em 100g						520,83	2179,15	17,87	14,34	79,93	446,62	1,53	180,53	0,00	184,73
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	2,50														
Modo de preparo															

PREPARE O CUSCUZ COMO DE COSTUME, DILUA O LEITE COM ÁGUA MORN A E ADICIONE AO CUSCUZ.


Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 146703

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000262

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1- 3 ANOS)

Nome: MELANCIA CO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lípídeos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Melancia, crua	150,00	78,90	1,90			109,00	456,06	2,06	0,36	24,13	0,59	0,51	0,00	0,00	9,29
Total	150,00	78,90			R\$	109,00	456,06	2,06	0,36	24,13	0,59	0,51	0,00	0,00	9,29
Informação nutricional em 100g						138,15	578,03	2,61	0,45	30,59	0,75	0,64	0,00	0,00	11,78
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	1,27														
Modo de preparo															

HIGIENIZE, DESCASQUE E SIRVA A MELANCIA


Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-S 146701

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030263

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: ARROZ, FEIJOA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(KJ)								
Arroz, tipo 1, cru	30,00	30,00	1,00			107,34	449,10	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00			98,71	412,99	5,99	0,38	18,37	36,77	2,40	0,00	0,00	0,00
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Alho, cru	3,00	2,70	1,11			3,05	12,78	0,19	0,01	0,65	0,37	0,02	0,00	0,00	0,14
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00			36,30	151,87	0,02	4,12	0,00	0,47	0,01	37,70	0,00	28,93
Carne, bovina, acém, mo	60,00	60,00	1,00			40,97	171,41	5,83	1,78	0,00	0,78	0,53	0,70	0,00	14,70
Cebola, crua	4,00	2,31	1,73			0,91	3,81	0,04	0,00	0,20	0,32	0,00	0,00	0,11	0,01
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Coentro	4,00	3,10	1,29			8,65	36,19	0,68	0,15	1,62	38,63	1,32	28,43	17,57	6,54
Cebolinha, crua	4,00	3,38	1,18			0,66	2,76	0,06	0,01	0,11	2,70	0,02	9,43	1,07	0,05
Pimentão, vermelho, cru	5,00	3,90	1,28			0,91	3,80	0,04	0,01	0,21	0,25	0,01	2,65	6,17	0,00
Tomate, salada	20,00	16,00	1,25			3,29	13,75	0,13	0,00	0,82	1,11	0,05	0,00	2,05	0,84
Ovo, de galinha, inteiro, d	45,00	40,17	1,12			57,49	240,53	5,23	3,58	0,66	16,88	0,63	31,66	0,00	67,49
Total	217,00	203,56			R\$	358,27	1499,00	20,36	10,13	46,27	99,60	5,19	110,57	26,97	537,66
Informação nutricional em 100g															
Rendimento total (g)	100,00					176,00	736,39	10,00	4,98	22,73	48,93	2,55	54,32	13,25	288,69
Fator de cocção	0,49														
Modo de preparo:															

OMELETE: BATA AS CLARAS EM NEVE, QUANDO ESTIVER BEM CONSISTENTE, ADICIONE A GEMA E O SAL, CONTINUE BATENDO ATÉ FICAR CONSISTENTE E RESERVE EM UMA PA

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 146702

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030264

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: BEIJU COM M	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Farinha de tapioca/beiju	50,00	50,00	1,00			165,50	692,45	0,25	0,15	40,55	6,00	0,05	0,00	0,00	1,00
Manteiga, com sal	5,00	5,00	1,00			36,30	151,87	0,02	4,12	0,00	0,47	0,01	37,70	0,00	28,93
Goiaba, vermelha, suco r	200,00	200,00	1,00			74,00	309,62	1,34	0,80	19,28	10,42	0,28	167,60	129,40	0,00
Total	255,00	255,00			R\$ -	275,80	1153,94	1,61	5,07	59,83	16,89	0,34	205,30	129,40	29,93
Informação nutricional em 100g						108,16	452,53	0,63	1,99	23,46	6,62	0,13	80,51	50,75	11,74

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,39

Modo de preparo

EM UMA PANELA FRIGIDEIRA ADICIONE A GOMA, QUANDO A FARINHA ESTIVER ENCORPADA, ADICIONE A MANTEIGA E ESTÁ PRONTO.

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-S 14673

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030265

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: AIPIM COM OVO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Ingredientes															
Mandioca, crua	60,00	45,80	1,31			69,35	290,16	0,52	0,14	16,57	6,96	0,12	1,37	7,57	0,98
Ovo, de galinha, inteiro, cozido	45,00	40,17	1,12			57,49	240,53	5,23	3,58	0,66	16,88	0,63	31,66	0,00	67,49
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00			44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total	112,00	92,97			R\$ -	171,04	715,62	5,75	8,71	17,22	23,84	0,75	33,04	7,57	537,11
Informação nutricional em 100g						183,97	769,73	6,19	9,37	18,53	25,64	0,81	35,54	8,14	577,72

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 1,08

Modo de preparo

higienize o aipim, descasque-o e coloque para cozinhar com água e sal. Frite os ovos como de costume. E sirva.

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 14672

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050266

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: MANGA CORT	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lípidios	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(%)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Manga, Palmer, crua	90,00	55,90	1,61			40,52	109,54	0,23	0,10	10,82	6,51	0,05	0,00	36,63	1,04
Total	90,00	55,90			R\$	40,52	109,54	0,23	0,10	10,82	6,51	0,05	0,00	36,63	1,04
Informação nutricional em 100g						72,49	333,28	0,41	0,17	19,35	11,64	0,09	0,00	65,52	1,86
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	1,79														
Modo de preparo															

HIGIENIZE A MANGA, DESCASQUE, CORTE-A EM CUBOS E SIRVA.


Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030267

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1 -3 ANOS)

Nome: PURÊ DE ABC	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Arroz, tipo 1, cru	30,00	30,00	1,00			107,34	449,10	2,15	0,10	23,63	1,32	0,20	0,00	0,00	0,31
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00			98,71	412,99	5,99	0,38	18,37	36,77	2,40	0,00	0,00	0,00
Abóbora, moranga, crua	60,00	40,00	1,50			36,43	152,44	1,00	0,00	8,31	2,01	0,20	0,00	17,59	0,00
Leite, de vaca, integral, p	20,00	20,00	1,00			99,33	415,60	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Alho, cru	3,00	2,70	1,11			3,05	12,78	0,19	0,00	0,65	0,37	0,02	0,00	0,00	0,14
Cebola, crua	4,00	2,31	1,73			0,91	3,81	0,04	0,00	0,20	0,32	0,00	0,00	0,11	0,01
Manteiga, com sal	5,00	5,00	1,00			36,30	151,87	0,02	4,12	0,00	0,47	0,01	37,70	0,00	28,93
Frango, peito, sem pele,	60,00	60,00	1,00			40,97	171,41	5,83	1,78	0,00	0,78	0,53	0,70	0,00	14,70
Alho, cru	3,00	2,70	1,11			3,05	12,78	0,19	0,01	0,65	0,37	0,02	0,00	0,00	0,14
Cebola, crua	4,00	2,31	1,73			0,91	3,81	0,04	0,00	0,20	0,32	0,00	0,00	0,11	0,01
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Coentro	4,00	3,10	1,29			8,65	36,19	0,68	0,15	1,62	38,63	1,32	28,43	1,07	6,54
Cebolinha, crua	4,00	3,38	1,18			0,66	2,76	0,06	0,01	0,11	2,70	0,02	9,43	1,07	0,05
Pimentão, vermelho, cru	5,00	3,90	1,28			0,91	3,80	0,04	0,01	0,21	0,25	0,01	2,65	6,17	0,00
Tomate, salada	5,00	4,00	1,25			0,82	3,44	0,03	0,00	0,20	0,28	0,01	0,00	0,51	0,21
Repolho, branco, cru	20,00	12,90	1,55			2,21	9,24	0,11	0,02	0,50	4,46	0,02	1,72	2,41	0,47
Total	259,00	224,30			R\$ -	440,25	1842,02	21,46	11,96	62,49	267,10	4,88	152,83	45,55	584,77
Informação nutricional em 100g						196,28	821,23	9,57	5,33	27,86	119,08	2,18	68,14	20,31	260,71
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	0,45														
Modo de preparo:															
Higienizar e picar a abóbora, o tomate, a cebola e o cheiro verde:															


Mariana Silva Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 345711

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

0002268

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: SOPA DE LEG															
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carbo- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Macarrão, trigo, cru	50,00	50,00	1,00			185,56	776,39	5,00	0,65	38,97	8,65	0,44	0,00	0,00	3,59
Alho, cru	3,00	2,77	1,08			3,13	13,11	0,19	0,01	0,66	0,38	0,02	0,00	0,00	0,15
Cebola, crua	4,00	2,31	1,73			0,91	3,81	0,04	0,00	0,20	0,32	0,00	0,00	0,11	0,01
Cebolinha, crua	2,00	1,69	1,18			0,33	1,38	0,03	0,01	0,06	1,35	0,01	4,72	0,54	0,03
Coentro	2,00	1,58	1,27			4,41	18,44	0,35	0,08	0,82	19,69	0,67	14,49	8,95	3,33
Tomate, salada	15,00	12,00	1,25			2,47	10,32	0,10	0,00	0,61	0,83	0,03	0,00	1,54	0,63
Pimentão, verde, cru	10,00	7,90	1,27			1,68	7,04	0,08	0,01	0,39	0,69	0,03	3,00	7,92	0,00
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
Batata, inglesa, crua	40,00	37,70	1,06			24,27	101,54	0,67	0,00	5,54	1,34	0,14	0,00	11,72	0,00
Abóbora, moranga, crua	50,00	33,33	1,50			5,00	22,00	0,37	0,04	0,48	1,02	0,00	117,65	3,22	0,00
Cenoura, crua	40,00	34,18	1,17			10,25	43,75	0,38	0,07	1,56	7,31	0,16	252,93	1,75	3,79
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00			44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total	223,00	190,46			R\$ -	282,21	1182,70	7,21	5,87	49,30	41,58	1,51	392,79	35,73	480,17
Informação nutricional em 100g															
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	0,53														
Modo de preparo															

REFOGE OS TEMPEROS COMO DE COSTUME, HIGIENIZE DESCASQUE E CORTE OS LEGUMES EM CUBOS, ADICIONE AGUA NO REFOGADO DE TEMPEROS, ADICIONE OS LEGUME

Mariana Silva Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030269

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: PAO COM MA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lípidos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	1,00			149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Manteiga, com sal	5,00	5,00	1,00			36,30	151,87	0,02	4,12	0,00	0,47	0,01	37,70	0,00	28,93
Manga, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00			24,15	101,06	0,19	0,12	6,26	3,56	0,04	0,00	12,45	3,37
Total	105,00	105,00			R\$ -	210,36	880,13	4,19	5,79	35,59	11,91	0,55	39,19	12,45	356,14
Informação nutricional em 100g						200,34	838,22	3,99	5,51	33,89	11,34	0,53	37,33	11,86	339,18
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	0,95														

Modo de preparo:

ABRA O PAO, ADICIONE MANTEIGA. BATA NO LIQUIDIFICADOR A POLPA COM ÁGUA.


Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030270

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1- 3 ANOS)

Nome: LARANJA COI	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Laranja, da terra, crua	90,00	51,13	1,76			26,32	110,11	0,55	0,09	6,58	26,12	0,07	0,00	17,73	0,42
Total	90,00	51,13			R\$ -	26,32	110,11	0,55	0,09	6,58	26,12	0,07	0,00	17,73	0,42
Informação nutricional em 100g						51,47	215,36	1,08	0,19	12,86	51,08	0,15	0,00	34,68	0,83

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 1,96

Modo de preparo

HIGIENIZE A LARANJA, DESCASQUE- A E CORTE EM CUBOS

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 24670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030271

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: MACARRONA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Macarrão, trigo, cru	30,00	30,00	1,00			111,34	465,83	3,00	0,39	23,38	5,19	0,26	0,00	0,00	2,15
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00			98,71	412,99	5,99	0,38	18,37	36,77	2,40	0,00	0,00	0,00
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Alho, cru	3,00	2,70	1,11			3,05	12,78	0,19	0,01	0,65	0,37	0,02	0,00	0,00	0,14
Cebola, crua	4,00	2,31	1,73			0,91	3,81	0,04	0,00	0,20	0,32	0,00	0,00	0,11	0,01
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00			36,30	151,87	0,02	4,12	0,00	0,47	0,01	37,70	0,00	28,93
Carne, bovina, acém, mo	60,00	60,00	1,00			40,97	171,41	5,83	1,78	0,00	0,78	0,53	0,70	0,00	14,70
Alho, cru	3,00	2,70	1,11			3,05	12,78	0,19	0,01	0,65	0,37	0,02	0,00	0,00	0,14
Cebola, crua	4,00	2,31	1,73			0,91	3,81	0,04	0,00	0,20	0,32	0,00	0,00	0,11	0,01
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32
Coentro	4,00	3,10	1,29			8,65	36,19	0,68	0,15	1,62	38,63	1,32	28,43	17,57	6,54
Cebolinha, crua	4,00	3,38	1,18			0,66	2,76	0,06	0,01	0,11	2,70	0,02	9,43	1,07	0,05
Pimentão, vermelho, cru	5,00	3,90	1,28			0,91	3,80	0,04	0,01	0,21	0,25	0,01	2,65	6,17	0,00
Tomate, salada	20,00	16,00	1,25			3,29	13,75	0,13	0,00	0,82	1,11	0,05	0,00	2,05	0,84
Beterraba, crua	20,00	13,00	1,53			6,35	26,56	0,25	0,01	1,44	2,35	0,04	0,49	0,41	1,26
Cenoura, crua	20,00	17,09	1,17			5,13	21,88	0,19	0,04	0,78	3,66	0,08	126,47	0,87	1,90
Total	219,00	198,49			R\$ -	320,22	1340,23	16,66	6,90	48,44	93,29	4,77	205,87	28,36	525,34
Informação nutricional em 100g															
Rendimento total (g)	100,00					161,33	675,21	8,39	3,48	24,40	47,00	2,40	103,72	14,29	264,67
Fator de cocção	0,50														
Modo de preparo															

COZINHE O FEIJAO COMO DE COSTUME. COZINHE O MACARRAO NA AGUA COM SAL. REFOGUE A CARNE MOIDA COM SAL E TODOS OS TEMPEIROS E METADE DO CHEIRO VERDE

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000272

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: BATATA DOCE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Ingredientes															
Batata, doce, crua	60,00	49,50	1,21			58,53	244,89	0,62	0,07	13,96	10,45	0,19	1800,32	8,16	4,34
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00			3,05	12,78	0,19	0,01	0,65	0,37	0,02	0,00	0,00	0,14
Ovo, de galinha, inteiro, c	45,00	40,17	1,73			0,91	3,81	0,04	0,00	0,20	0,32	0,00	0,00	0,11	0,01
Total	110,00	94,67			R\$ -	62,49	261,48	0,85	0,07	14,81	11,14	0,22	1800,32	8,27	4,50
Informação nutricional em 100g						66,01	276,20	0,90	0,08	15,64	11,77	0,23	1901,67	8,73	4,75

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 1,06

Modo de preparo

COZINHE A BATATA DOCE, FRITE OS OVOS COMO DE COSTUME E SIRVA COM A BATATA CORTADINHA

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050213

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: CUSCUZ DE T	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lípídeos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Farinha de tapioca/beiju	50,00	50,00	1,00			165,50	692,45	0,25	0,15	40,55	6,00	0,05	0,00	0,00	1,00
Coco seco ralado	10,00	10,00	1,00			66,00	276,14	0,69	6,45	2,44	2,60	0,33	0,00	0,15	3,70
Leite, de coco	100,00	100,00	1,00			166,16	695,21	1,01	18,36	2,19	5,85	0,46	0,00	0,00	44,00
Leite, de vaca, integral, p	20,00	20,00	1,00			99,33	415,60	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
Total	180,00	180,00			R\$ -	496,99	2079,41	7,04	30,35	53,02	192,51	0,94	72,21	0,15	113,30
Informação nutricional em 100g						276,11	1155,23	3,91	16,86	29,46	106,95	0,52	40,12	0,08	62,94
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	0,56														
Modo de preparo															

DEIXE A TAPIOCA HIDRATAR NO LEITE DE COCO, LEITE DE VACA DILUIDE E METADE DO COCO RALADO POR 4 HORAS, FINALIZE COM COCO RALADO POR CIMA E ESTÁ PRONTO F

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050274

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (1 - 3 ANOS)

Nome: BANANA PRA Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Banana, prata, crua	60,00	39,70	1,51			39,01	163,20	0,50	0,03	10,30	3,00	0,15	12,70	8,57	0,00
Total	60,00	39,70			R\$ -	39,01	163,20	0,50	0,03	10,30	3,00	0,15	12,70	8,57	0,00
Informação nutricional em 100g						98,25	411,08	1,27	0,07	25,96	7,56	0,38	32,00	21,59	0,00

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	2,52

Modo de preparo:

HIGIENIZE A BANANA, DESCASQUE-A E SIRVA.


Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050215