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

PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3 ANOS)

Nome: SOPA DE LEG	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi-dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Macarrão, trigo, cru	50,00	50,00	1,00			185,56	776,39	5,00	0,55	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						148,17	620,97	3,79	3,08	25,88	21,83	0,79	206,23	18,76	252,11

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,53

Modo de preparar:

REFOGUE OS TEMPEROS COMO DE COSTUME, HIGIENIZE DESCASQUE E CORTE OS LEGUMES EM CUBOS. ADICIONE ÁGUA NO REFOGADO DE TEMPEROS, ADICIONE OS LEGUME

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000088

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3 ANOS)

Nome: BEIJU COM M	Per capita (bruto)	Per capita (liquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi-dratos	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 prepararo:

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050089

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: MAMÃO COM	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi-dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Nome: MAMÃO COM	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi-dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Mamão, Formosa, cru	80,00	57,90	1,38			26,25	109,84	0,47	0,07	6,69	14,40	0,14	45,16	45,47	1,89
Aveia, flocos, crua	10,00	10,00	1,00			39,38	164,78	1,39	0,85	6,66	4,79	0,44	0,00	0,14	0,46
Total	**90,00**	**67,90**			**R$ -**	**65,63**	**274,62**	**1,86**	**0,92**	**13,35**	**19,19**	**0,58**	**45,16**	**45,60**	**2,35**
Informação nutricional em 100g						0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	1,47

Modo de prepararo:

HIGIENIZE O MAMÃO, COMO DE COSTUME, DESCASQUE E CORTE EM CUBOS, ADICIONE AVEIA E SIRVA.

Mariana Lima Barrelo
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000090

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: ESCONDIDINH	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi-dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(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
Batata, inglesa, crua	60,00	56,60	1,06			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	0,01	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
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
Carne, bovina, acém, mo	30,00	30,00	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	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
			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	0,00	0,00
Total	209,00	198,00			R$ -	438,04	1832,78	21,35	11,94	61,99	262,64	4,86	151,12	43,13	584,30
	Informação nutricional em 100g					221,23	925,65	10,78	6,03	31,31	132,65	2,45	76,32	21,78	295,10

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,51

Modo de preparar:

Higienizar e picar a batata, o tomate, a cebola e o cheiro verde;

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

160030

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: AIPIM COM OV	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi-dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
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
Óleo, de soja	5,00	5,00													
Sal, dietético	2,00	2,00													
Ovo, de galinha, inteiro, c	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	112,00	92,97			R$ -	126,84	530,69	5,75	3,71	17,22	23,84	0,75	33,04	7,57	68,47
Informação nutricional em 100g						136,43	570,81	6,19	3,99	18,53	25,64	0,81	35,54	8,14	73,65
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	1,08														

Modo de preparar:

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000092

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Nome: PÃO COM MA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi-dratos	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 prepararo:

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000093

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: BANANA COR	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
Banana, prata, crua	40,00	26,49	1,51			26,03	108,89	0,34	0,02	6,88	2,00	0,10	8,48	5,72	0,00
Total	**40,00**	**26,49**			**R$ -**	**26,03**	**108,89**	**0,34**	**0,02**	**6,88**	**2,00**	**0,10**	**8,48**	**5,72**	**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	3,78

Modo de prepararo

DESCASQUE A BANANA E SIRVA CORTADINHA

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000094

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: PURÊ DE ABÓ Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (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	0,01	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
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	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	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
			0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 abobora, o tomate, a cebola e o cheiro verde;

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000095

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: SOPA DE FEIJ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
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
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
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
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
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	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
			0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total	151,00	123,70			R$ -	262,39	1097,85	11,08	0,94	53,26	86,83	4,26	40,51	43,13	477,77
Informação nutricional em 100g						212,12	887,51	8,96	0,76	43,06	70,20	3,44	32,75	34,87	386,23

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,81

Modo de preparo:

COZINHAR O FEIJÃO COMO DE COSTUME, COM TODOS OS TEMPEROS. REFOGUE TEMPEROS E ADICIONE A ABOBORA CORTADA EM CUBINHOS, COZINHE POR 5 MINUTOS,

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000096

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: CUSCUZ DE M	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (KJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
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 prepararo

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000097

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: MELANCIA Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (liquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitario	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteina (g)	Lipideos (g)	Carboi-dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (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-5 14570

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000098

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: MACARRÃO C	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carbo-dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(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
Cenoura, crua	60,00	40,00	1,50			36,43	152,54	1,00	0,00	8,31	2,01	0,20	0,00	17,59	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
			0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total	239,00	208,40			R$ -	345,18	1444,23	17,21	6,85	54,53	89,29	4,85	78,91	44,67	522,18
Informação nutricional em 100g						165,63	693,01	8,26	3,29	26,16	42,84	2,33	37,86	21,43	250,56

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,48

Modo de prepararo:

COZINHAR O MACARRÃO COMO DE COSTUME, TEMPERAR COM EXTRATO, CEBOLA E CENOURA RALADA. COZINHAR O FEIJÃO COM TODOS OS TEMPEROS. REFOGUE E

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000099

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: BEIJU DE GOI	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
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
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
Carne moída	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
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
Manga, polpa, congelada	60,00	60,00	1,00			28,98	121,27	0,23	0,14	7,51	4,27	0,05	0,00	14,94	4,04
Total	211,00	202,39			R$ -	252,92	1058,22	7,45	2,25	51,67	54,43	2,06	41,21	41,91	261,65
Informação nutricional em 100g						124,97	522,86	3,68	1,11	25,53	26,89	1,02	20,36	20,71	129,28

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,49

Modo de preparo:

REFOGUE E TEMPERE A CARNE COM TODOS OS TEMPEROS. FAÇA O BEIJU, RECHEIA COM A CARNE, BATE A POLPA COM ÁGUA NO LIQUIDIFICADOR E SERVE COM O BEIJU

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000100

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: BATATA DOCE	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)
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
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
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	111,00	95,67			R$ -	62,49	261,48	0,85	0,07	14,81	11,14	0,22	1800,32	8,27	238,82
Informação nutricional em 100g						65,32	273,31	0,89	0,08	15,48	11,64	0,23	1881,80	8,64	249,63

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	1,05

Modo de prepararo:

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000101

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: ABACAXI COR	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
Abacaxi, cru	80,00	41,45	1,93			20,03	83,80	0,36	0,05	5,11	9,30	0,11	0,95	14,35	0,00
Total	80,00	41,45			R$ -	20,03	83,80	0,36	0,05	5,11	9,30	0,11	0,95	14,35	0,00
Informação nutricional em 100g						43,32	202,18	0,86	0,12	12,33	22,43	0,26	2,30	34,62	0,00

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	2,41

Modo de prepararo:

HIGIENIZE, DESCASQUE E CORTE EM CUBINHOS.

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000102

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: ARROZ, FEIJÃ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi-dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(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
Farinha, de mandioca, cr	20,00	20,00	1,00			36,43	152,44	1,00	0,00	8,31	2,01	0,20	0,00	17,59	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
Abóbora, moranga, crua	30,00	20,00	1,50			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
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	245,00	220,18			R$ -	349,37	1462,18	16,68	6,61	56,18	90,32	4,87	205,57	43,90	522,65
Informação nutricional em 100g						158,67	664,08	7,57	3,00	25,51	41,02	2,21	93,50	19,94	237,38

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,45

Modo de preparar:

COZINHAR O ARROZ COMO DE COSTUME. COZINHAR O FEIJÃO COM TODOS OS TEMPEROS. REFOGUE E COZINHE A CARNE. HIGIENIZE, DESCASQUE E ADICIONE A ABOBORA

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000103

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (0 - 3)

Nome: VITAMINA DE	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)
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
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
Maçã, Fuji, com casca, c	40,00	31,70	1,26			17,60	73,63	0,09	0,00	4,80	0,61	0,03	1,27	0,76	0,00
Aveia, flocos, crua	10,00	10,00	1,00			39,38	164,78	1,39	0,85	6,66	4,79	0,44	0,00	0,14	0,46
Total	**130,00**	**101,40**			**R$ -**	**195,32**	**817,20**	**7,07**	**6,26**	**29,61**	**186,46**	**0,73**	**86,18**	**9,47**	**65,06**
Informação nutricional em 100g						192,62	805,92	6,97	6,17	29,20	183,88	0,72	84,99	9,34	64,16

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,99

Modo de prepararo:

HIGIENIZE AS FRUTAS, DESCASQUE A BANANA E NO LIQUIDIFICADOR BATA O LEITE DILUIDO, A BANANA. AVEIA E MAÇÃ ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGENEA.

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

056104

SECRETARIA (MUNICIPAL/ ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICIPIO/ 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 (liquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (KJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi-dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
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	2.179,15	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 preparar:

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000105

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 (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
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 prepararo:

HIGIENIZE, DESCASQUE E SIRVA A MELANCIA

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000106

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, FEIJÃ	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)
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, c	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	587,66
Informação nutricional em 100g						176,00	736,39	10,00	4,98	22,73	48,93	2,55	54,32	13,25	288,69

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,49

Modo de preparar:

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 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000107

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 (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
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 prepararo:

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14673

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050108

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 OV	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
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, c	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 prepararo:

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000109

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 (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
Manga, Palmer, crua	90,00	55,90	1,61			40,52	169,54	0,23	0,10	10,82	6,51	0,05	0,00	36,63	1,04
Total	**90,00**	**55,90**			R$ -	**40,52**	**169,54**	**0,23**	**0,10**	**10,82**	**6,51**	**0,05**	**0,00**	**36,63**	**1,04**
Informação nutricional em 100g						72,49	303,28	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 prepararo:

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.

000110

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

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

Nome: PURÊ DE ABÓ	Per capita (bruto)	Per capita (liquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lipídeos	Carboi-dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(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	0,01	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
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	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	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 prepararo:

Higienizar e picar a abobora, o tomate, a cebola e o cheiro verde;

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000111

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

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

Nome: SOPA DE LEG	Per capita (bruto)	Per capita (liquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi-dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
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						148,17	620,97	3,79	3,08	25,88	21,83	0,79	206,23	18,76	252,11

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,53

Modo de preparo:

REFOGUE OS TEMPEROS COMO DE COSTUME, HIGIENIZE DESCASQUE E CORTE OS LEGUMES EM CUBOS. ADICIONE ÁGUA NO REFOGADO DE TEMPEROS, ADICIONE OS LEGUME

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

020112

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

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

Nome: PÃO COM MA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi-dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
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 prepararo:

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

020113

SECRETARIA (MUNICIPAL/ ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICIPIO/ 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 (liquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi-dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes															
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 preparar:

HIGIENIZE A LARANJA, DESCASQUE- A E CORTE EM CUBOS

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000114

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		Proteína	Lipídeos	Carboi-dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(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						161,33	675,21	8,39	3,48	24,40	47,00	2,40	103,72	14,29	264,67

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,50

Modo de preparaço:

COZINHE O FEIJÃO COMO DE COSTUME. COZINHE O MACARRÃO NA ÁGUA COM SAL. REFOGUE A CARNE MOÍDA COM SAL E TODOS OS TEMPEIROS E METADE DO CHEIRO VERDE

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000115

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 (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
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-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000116

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	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
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 prepararo:

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 P

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000117