

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: GOIABA	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)

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

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

Nome: GOIABA	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)
Goiaba, vermelha, com c	80,00	65,57	1,22			35,52	148,61	0,71	0,29	8,53	2,92	0,11	51,80	52,85	0,00
Total	80,00	65,57			R\$	35,52	148,61	0,71	0,29	8,53	2,92	0,11	51,80	52,85	0,00
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 1,53

Modo de preparo:

HIGIENIZAR A FRUTA COMO DE COSTUME , CORTAR EM CUBOS E SERVIR.

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-S 14670X

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030159

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

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

Nome: MACARRÃO C	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)

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Nome: MACARRÃO C	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)
Macarrão, trigo, cru	30,00	30,00	1,00			185,56	776,39	5,00	0,65	38,97	8,65	0,44	0,00	0,00	3,59
Tomate, extrato	20,00	20,00	1,00			12,19	50,99	0,49	0,04	2,99	5,82	0,42	28,80	3,60	99,59
Cebola, crua	12,00	7,00	1,71			2,76	11,55	0,12	0,01	0,62	0,98	0,01	0,00	0,33	0,04
Cenoura, crua	30,00	25,60	1,17			7,68	32,77	0,29	0,05	1,17	5,48	0,12	189,44	1,31	2,84
Sal, dietético	6,00	6,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1405,92
Coentro	6,00	4,70	1,28			13,11	54,86	1,03	0,22	2,45	58,56	2,00	43,10	26,63	9,92
Coxa e sobrecoxa de frango	50,00	35,90	1,39			68,52	286,67	12,38	1,74	0,00	4,23	0,25	1,15	0,00	32,20
Alho, cru	4,00	3,00	1,33			3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
Repolho, branco, cru	25,00	16,20	1,54			2,77	11,60	0,14	0,02	0,63	5,60	0,02	2,15	3,03	0,59
Total	183,00	148,40			R\$ -	295,98	1239,03	19,65	2,74	47,54	89,72	3,29	264,64	34,91	1554,84
Informação nutricional em 100g						279,00	1167,34	21,93	4,78	52,10	1246,00	42,46	917,00	566,70	211,00

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,67

Modo de preparo:

Cozinhar o macarrão em água com sal. Higienizar a cenoura, a cebola, o cheiro verde e o tomate. Picar o cheiro verde, a cebola e o tomate em cubos para temperar o frango. Refogar o f

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030160

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 (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (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	117,55	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	150,45			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 146704

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000161

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 (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
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	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 PANELE 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.

030162

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

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

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

Nome: MAMAO COM	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lípidos	Carbói- 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 preparo:

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

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000163

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 - ESCONDIDINI	Per capita (bruto)	Por capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (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	23,53	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, cru	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	0,00	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, cru	4,00	2,31	1,73			0,91	3,81	0,04	0,00	0,20	0,32	0,01	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	0,00	37,70	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, cru	4,00	2,31	1,73			0,91	3,81	0,04	0,00	0,20	0,32	0,01	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, cru	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 preparo:

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

Assinatura do nutricionista: *Mariana Silva Barreto*
Nutricionista
CRM-514671

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050164

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

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

Nome: AIPIM COM OVO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (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
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 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 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030165

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: PAO COM MA Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
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\$	210,35	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 PÃO, ADICIONE MANTEIGA. BATA NO LIQUIDIFICADOR A POLPA COM ÁGUA.

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14570

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030166

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		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
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 preparo															

DESCASQUE A BANANA E SIRVA CORTADINHA


Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

191030
29167

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

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

Nutritionists
CRN-5 74670

891330

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 FEIJÃO	Por capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
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	0,01
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 146573

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000169

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		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
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 preparo:

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.

0200170

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: MELANCIA Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
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 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

0300171

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 O	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, canoia, 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	152,44	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
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	0,00	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															
Rendimento total (g)	100,00					165,63	693,01	8,26	3,29	26,16	42,84	2,33	37,86	21,43	250,56
Fator de cocção	0,48														
Modo de preparo															

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

Mariana Silva Barreto
 Nutricionista
 CRN 5.14678

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050172

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	Por capita (bruto)	Por capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína	Lípidos	Carboidratos	Calcio	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
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	5,17	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															
Rendimento total (g)	100,00					124,97	522,86	3,68	1,11	25,53	26,89	1,02	20,36	20,71	129,28
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 AGUA NO LIQUIDIFICADOR E SERVE COM O BEIJU

Martinho Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000173

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 (g)	Lípidios (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
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 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.

0301174

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 Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
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						48,32	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 preparo															

HIGIENIZE, DESCASQUE E CORTE EM CUBINHOS.


Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRM-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030175

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, FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia (Kcal)	Energia (Kj)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Calcio (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
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	0,00	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	205,87	43,90	522,65
Informação nutricional em 100g															
Rendimento total (g)	100,00					158,67	664,08	7,57	3,00	25,51	41,02	2,21	93,50	19,94	237,38
Fator de cocção	0,45														
Modo de preparo:															

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-3 14872

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

0308176

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 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)								
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 preparo															

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000177

DIAS DA SEMANA		Proteína (g)	Proteína (Kcal)	% VET	Lipídeos (g)	Lipídeos (Kcal)	% VET	Carboidratos (g)	Carboidratos (Kcal)	% VET	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
Segunda	0	0,00	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0,00	0,00	0,00	0,00
Terça	0	0,00	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0,00	0,00	0,00	0,00
Quarta	0	0,00	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0,00	0,00	0,00	0,00
Quinta	0	0,00	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0,00	0,00	0,00	0,00
Sexta	0	0,00	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0,00	0,00	0,00	0,00
Média semanal	0	0,00	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0,00	0,00	0,00	-0,00

ADEQUAÇÃO (%)

% das necessidades nutricionais/dia

Creche (7-11 meses)

30% das necessidades nutricionais/dia
70% das necessidades nutricionais/dia

Creche (1-3 anos)

30% das necessidades nutricionais/dia
70% das necessidades nutricionais/dia

		Nº ref.	Calcio	Ferro	Retinol	Vit. C
		2 refeições	0%	0%	0%	0%
		3 refeições	0%	0%	0%	0%
		2 refeições	0%	0%	0%	0%
		3 refeições	0%	0%	0%	0%

000178

DIAS DA SEMANA	Dia	Energia		Proteína		Lípidos		Carboidratos		Sódio
		(Kcal)	(g)	(Kcal)	(g)	(Kcal)	(g)	(Kcal)	(g)	
Segunda	1	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Terça	2	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Quarta	3	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Quinta	4	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Sexta	5	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Média semanal		0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

000179

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) D

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETA

Nome: FAROFA DE CUSCUZ C	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Cereais, milho, flocos, sem sal	60,00	60,00	1,00			218,00
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Frango, peito, sem pele, cru	100,00	71,94	1,39			85,72
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00			6,09
Cebola, crua	6,00	3,46	1,73			1,36
Alho, cru	2,00	1,80	1,11			2,04
Coentro	2,00	1,58	1,27			4,41
Pimentão, verde, cru	4,00	3,10	1,29			0,66
Linguiça, calabresa, fininha, crua	20,00	20,00	1,00			51,20
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00			35,36
Cenoura, crua	20,00	17,09	1,17			5,13
Coentro	2,00	1,58	1,27			4,41
Manga, polpa, congelada	60,00	60,00	1,00			28,98
Total	294,00	258,55			R\$ -	443,37
Informação nutricional em 100g						171,48

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,39

Modo de preparo:

Molhar os flocos de milho, adicionar o sal e deixar descansar por alguns minutos. Colocar em um Bata no liquidificador a polpa com água e açúcar. Servir com o cuscuz

050180

EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)**PA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)**

energia	Proteína	Lípidos	Carboidratos	Calcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
912,12	4,13	0,71	48,27	1,18	1,02	0,00	0,00	18,58
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
358,67	15,49	2,17	0,00	5,30	0,31	1,44	0,00	40,29
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
25,49	0,24	0,02	1,50	2,91	0,21	14,40	1,80	49,79
5,71	0,06	0,00	0,31	0,48	0,01	0,00	0,16	0,02
8,52	0,13	0,00	0,43	0,24	0,01	0,00	0,00	0,10
18,44	0,35	0,08	0,82	19,69	0,67	14,49	8,95	3,33
2,76	0,03	0,00	0,15	0,27	0,01	1,18	3,11	0,00
214,22	3,60	4,00	0,20	1,39	0,20	0,00	0,00	168,00
147,95	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
21,88	0,19	0,04	0,78	3,66	0,08	126,47	0,87	1,90
18,44	0,35	0,08	0,82	19,69	0,67	14,49	8,95	3,33
121,27	0,23	0,14	7,51	4,27	0,05	0,00	14,94	4,04
1855,47	24,79	11,24	60,79	59,08	3,25	172,46	38,79	1226,66
717,64	9,59	4,35	23,51	22,85	1,26	66,70	15,00	474,44

cuscuzeiro e deixar cozinhar até que esteja macio. Fritar a linguiça, tempere, cozinhe e desfie o fr


Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000181

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL)

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ET

Nome: FAROFÃO DE ARROZ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Farinha, de mandioca, crua	40,00	40,00	1,00			144,35
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00			214,67
Banana, da terra, crua	45,00	24,16	1,86			30,93
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Ovo, de galinha, inteiro, cru	75,00	66,90	1,12			95,74
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Carne, bovina, acém, moído, cru	80,00	80,00	1,00			109,25
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00			70,72
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Alho, cru	4,00	3,70	1,08			4,19
Cebola, crua	12,00	6,93	1,73			2,73
Coentro	3,00	2,30	1,30			6,42
Cebolinha, crua	4,00	3,38	1,18			0,66
Tomate, salada	30,00	24,00	1,25			4,93
Total	367,00	325,37			R\$	684,59
Informação nutricional em 100g						210,40

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,31

Modo de preparo

HIGIENIZE TODOS OS TEMPEROS. REFOGUE A CARNE BOVINA COM TODOS OS TEMPEROS

000182

DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

APA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Energia	Proteína	Lípidos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
603,95	0,62	0,11	35,16	25,95	0,44	0,00	0,00	0,41
898,19	4,30	0,20	47,26	2,65	0,41	0,00	0,00	0,61
129,41	0,35	0,06	8,13	1,00	0,07	57,74	3,80	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
400,58	8,72	5,95	1,09	28,11	1,05	52,74	0,00	112,39
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
457,10	15,54	4,76	0,00	2,09	1,41	1,86	0,00	39,20
295,89	0,00	8,00	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	468,64
17,51	0,26	0,01	0,88	0,50	0,03	0,00	0,00	0,20
11,43	0,12	0,01	0,61	0,97	0,01	0,00	0,32	0,04
26,85	0,50	0,11	1,20	28,66	0,98	21,09	13,03	4,85
2,76	0,06	0,01	0,11	2,70	0,02	9,43	1,07	0,05
20,63	0,19	0,00	1,23	1,67	0,07	0,00	3,07	1,26
2864,32	30,66	19,22	95,68	94,30	4,48	142,85	21,31	1564,94
880,33	9,42	5,91	29,41	28,98	1,38	43,91	6,55	480,97

, ADICIONE ÁGUA AOS POUCOS E DEIXE COZINHAR. APÓS 15 MINUTOS, ADICIONE A BANANA E

Mariano Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000183

SECRETARIA MUNICIPAL/ESTADUAL DE E

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA I

Nome: PÃO COM MA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia	
						(kcal)	(kJ)
Ingredientes							
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	1,00			149,91	627,20
Manteiga, com sal	10,00	10,00	1,00			72,60	303,75
Goiaba, vermelha, suco	60,00	60,00	1,00			22,20	92,88
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00			58,03	242,78
Total	135,00	135,00			R\$ -	302,73	1266,62
Informação nutricional em 100g						224,24	938,24

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,74

Modo de preparo

CORTE O PÃO, PASSE A MANTEIGA. NO LIQUIDIFICADOR BATA A POLPA DE FRUTA COM ÁGUA

000184

EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO) _____

MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA) _____

Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
0,04	8,24	0,01	0,94	0,02	75,40	0,00	57,87
0,40	0,24	5,78	3,13	0,08	50,28	38,82	0,00
0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
4,47	10,03	50,06	13,08	0,62	127,17	38,82	381,71
3,31	7,43	37,08	9,69	0,46	94,20	28,76	282,75

E AÇÚCAR - SERVIR COM O PÃO _____

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000185

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) D						
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETA						
Nome: Macarrão ao molho de	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Macarrão, trigo, cru	80,00	80,00	1,00			296,90
Tomate, extrato	20,00	20,00	1,00			12,19
Cebola, crua	12,00	7,00	1,71			2,76
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Frango, peito, sem pele, cru	100,00	71,90	1,39			85,68
Alho, cru	4,00	3,70	1,08			4,19
Cebola, crua	6,00	3,40	1,76			1,34
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00			35,36
Abóbora, moranga, crua	30,00	20,00	1,50			3,00
Feijão, carioca, cru	40,00	38,46	1,04			126,54
Cebola, crua	12,00	7,00	1,71			2,76
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Coentro	3,00	2,30	1,30			6,42
Cebolinha, crua	4,00	3,38	1,18			0,66
Alho, cru	4,00	3,70	1,08			4,19
Melancia, crua	145,00	76,00	1,91			24,78
Total	470,00	346,84			R\$ -	606,75
Informação nutricional em 100g						174,94
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,29					
Modo de preparo						
final, acrescentar a aboora. Misturar o molho ao macarrão e servir com o feijão; SOBREMESA: HIGI						

050186

EDUCACAO IDO (MUNICIPIO/ESTADO)

PA MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETARIA)

gla	Proteína	Lípidios	Carboidratos	Calcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kj)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
1242,22	8,00	1,04	62,36	13,84	0,70	0,00	0,00	5,74
50,99	0,49	0,04	2,99	5,82	0,42	28,80	3,60	99,59
11,55	0,12	0,01	0,62	0,98	0,01	0,00	0,33	0,04
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
358,47	15,48	2,17	0,00	5,29	0,31	1,44	0,00	40,26
17,51	0,26	0,01	0,88	0,50	0,03	0,00	0,00	0,20
5,61	0,06	0,00	0,30	0,48	0,01	0,00	0,16	0,02
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
147,95	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13,20	0,22	0,03	0,29	0,61	0,00	70,60	1,93	0,00
529,46	7,69	0,48	23,55	47,14	3,07	0,00	0,00	0,00
11,55	0,12	0,01	0,62	0,98	0,01	0,00	0,33	0,04
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
26,85	0,50	0,11	1,20	28,66	0,98	21,09	13,03	4,85
2,76	0,06	0,01	0,11	2,70	0,02	9,43	1,07	0,05
17,51	0,26	0,01	0,88	0,50	0,03	0,00	0,00	0,20
103,68	0,67	0,00	6,19	5,87	0,17	27,82	4,67	0,00
2539,30	33,93	7,91	99,99	143,36	5,77	159,18	25,12	1556,91
732,12	9,78	2,28	28,03	32,68	1,66	45,89	7,24	448,89

ENIZE E CORTE A MELANCIA.

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN 5.14670E

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050187

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE						
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAP						
Nome: Carne bovina moída cozida	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00			286,23
Carne, bovina, acém, moído, cru	80,00	80,00	1,00			109,25
Coentro	4,00	3,18	1,26			8,87
sal refinado	2,00	2,00	1,00			0,00
Cebolinha, crua	4,00	3,30	1,21			0,64
Alho, cru	4,00	3,70	1,08			4,19
Cebola, crua	6,00	3,40	1,76			1,34
Batata, inglesa, crua	40,00	37,70	1,06			24,27
Repolho, branco, cru	25,00	16,20	1,54			2,77
Tomate, salada	30,00	24,00	1,25			4,93
Total	275,00	253,48			R\$ -	442,50
Informação nutricional em 100g						174,57
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,39					
Modo de preparo						
deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde; Servir o arroz, a carne com batatas.						

030188

EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

A/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Energia	Proteína	Lípidios	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
1197,59	5,73	0,27	63,01	3,53	0,54	0,00	0,00	0,82
457,10	15,54	4,76	0,00	2,09	1,41	1,86	0,00	39,20
37,12	0,70	0,15	1,66	39,62	1,35	29,16	18,02	6,71
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2,69	0,06	0,01	0,11	2,64	0,02	9,21	1,05	0,05
17,51	0,26	0,01	0,88	0,50	0,03	0,00	0,00	0,20
5,61	0,06	0,00	0,30	0,48	0,01	0,00	0,16	0,02
101,54	0,67	0,00	5,54	1,34	0,14	0,00	11,72	0,00
11,60	0,14	0,02	0,63	5,60	0,02	2,15	3,03	0,59
20,63	0,19	0,00	1,23	1,67	0,07	0,00	3,07	1,26
1851,40	23,34	5,22	73,35	57,46	3,59	42,38	37,05	48,85
730,39	9,21	2,06	28,94	22,67	1,42	16,72	14,62	19,27

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000189

SECRETARIA (MUNICIPAL) ESTADUAL

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARIÓTIPO

Nome: CUSCUZ COM OVO E SUCO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira
Ingredientes				

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

Nome: CUSCUZ COM OVO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira
Ingredientes				
Cereais, milho, flocos, sem sal	50,00	50,00	1,00	
Ovo, de galinha, inteiro, cru	75,00	66,90	1,12	
Óleo, de soja	3,00	3,00	1,00	
sal refinado	2,00	2,00	1,00	
Goiaba, vermelha, suco natural (néctar), s/ açúcar	60,00	60,00	1,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	
Total	205,00	196,90		

Informação nutricional em 100g

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

Modo de preparo

Molhar os flocos de milho, adicionar o sal e deixar descansar por alguns minutos. Colocar em u

050190

DUAL) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)
DIÁRIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Custo unitário	Energia		Proteína	Lípídeos	Carboidratos	Calcio	Ferro	Retinol
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)

DIÁRIO - ENSINO FUNDAMENTAL 06 à 10 anos

Custo unitário	Energia		Proteína	Lípídeos	Carboidratos	Calcio	Ferro	Retinol
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)
	181,67	760,10	3,44	0,59	40,22	0,99	0,85	0,00
	95,74	400,58	8,72	5,95	1,09	28,11	1,05	52,74
	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	22,20	92,88	0,40	0,24	5,78	3,13	0,08	50,28
	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00
R\$	384,16	1607,32	12,60	9,79	62,04	33,36	2,00	103,02
	163,45	683,89	6,71	5,70	21,60	19,20	0,90	61,72

Im cuscuzzeiro e deixar cozinhar até que esteja macio.

Mariana Lima
 Nutricionista
 CRN-S 141

030191



Vit. C (mg)	Sódio (mg)
----------------	---------------



Vit. C (mg)	Sódio (mg)
0,00	15,49
0,00	112,39
0,00	0,00
0,00	780,00
38,82	0,00
0,00	0,00
38,82	907,88
23,20	540,25


J. Barreto
nista
670

000192

SECRETARIA (MUNICIPAL) / ESTADUAL				
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARIÓTIPO				
Nome: ARROZ COLORIDO COM CARNE E SOJA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARIÓTIPO				
Nome: ARROZ COLORIDO COM CARNE E SOBREMESA MAMÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira
Ingredientes				
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00	
Beterraba, crua	30,00	19,60	1,53	
Coentro	4,00	3,10	1,29	
sal refinado	7,00	2,00	3,50	
Cebolinha, crua	60,00	60,00	1,00	
Feijão Carioca	40,00	40,00	1,00	
Carne moída com batatinha	80,00	80,00	1,00	
Mamão, Formosa, cru	40,00	38,62	1,04	
Total	341,00	323,32		
Informação nutricional em 100g				
Rendimento total (g)	100,00			
Fator de cocção	0,31			
Higienizar e ralar a beterraba, higienizar e cortar a batata, a cebola e o tomate. Refogue o arroz				

000193

ANEXO I - ROR (ROR) DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

ORÇAMENTO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Custo unitário	Energia		Proteína	Lípídeos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)

ORÇAMENTO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO 06 à 10 anos

Custo unitário	Energia		Proteína	Lípídeos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)
	286,23	1197,59	5,73	0,27	63,01	3,53	0,54	0,00
	9,57	40,04	0,38	0,02	2,18	3,55	0,06	0,74
	8,65	36,19	0,68	0,15	1,62	38,63	1,32	28,43
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	11,71	48,99	1,12	0,21	2,02	47,91	0,39	167,40
	132,20	553,11	6,69	2,96	20,45	44,03	2,68	0,00
	120,34	503,51	12,50	6,01	3,44	8,48	1,41	11,31
	17,51	73,26	0,31	0,05	4,46	9,61	0,09	30,12
R\$	586,21	2452,70	27,41	9,66	97,18	155,74	6,49	238,01
	164,19	687,00	8,10	2,94	26,59	55,71	2,10	86,04

com a beterraba, alho e sal e cozinhe. Tempere e cozinhe a carne com batata. Servir o mamão co

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura

000194



Vit. C (mg)	Sódio (mg)
----------------	---------------

Vit. C (mg)	Sódio (mg)
0,00	0,82
0,61	1,91
17,57	6,54
0,00	780,00
19,07	0,96
1,06	490,70
8,55	261,54
30,33	1,26
77,18	1543,72
27,40	540,76

mo sobremesa - higien

ira do nutricionista.

000195

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAF

Nome: PÃO COM CARNE E BANANA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAF

Nome: PÃO COM CARNE E BANANA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	1,00			149,91
Carne, bovina, acém, moído, cru	80,00	52,28	1,53			71,39
Coentro	4,00	3,10	1,29			8,65
sal refinado	2,00	2,00	1,00			0,00
Cebolinha, crua	60,00	60,00	1,00			11,71
Alho, cru	4,00	3,70	1,08			4,19
Cebola, crua	6,00	3,40	1,76			1,34
Banana, prata, crua	90,00	59,60	1,51			58,56
Total	296,00	234,08			R\$ -	305,74

Informação nutricional em 100g

Rendimento total (g)	100,00	
Fator de cocção	0,43	
Modo de preparo		

higienize a banana e sirva.

000196

EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

PA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Energia	Proteína	Lípidios	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)

PA/ MODALIDADE DE ENSINO 06 à 10 anos

Energia	Proteína	Lípidios	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
298,72	10,15	3,11	0,00	1,36	0,92	1,21	0,00	25,62
36,19	0,68	0,15	1,62	38,63	1,32	28,43	17,57	6,54
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	780,00
48,99	1,12	0,21	2,02	47,91	0,39	167,40	19,07	0,96
17,51	0,26	0,01	0,88	0,50	0,03	0,00	9,00	0,20
5,61	0,06	0,00	0,30	0,48	0,01	0,00	0,16	0,02
245,00	0,76	0,04	15,47	4,51	0,23	19,07	12,87	0,00
1279,22	17,00	5,07	49,62	101,26	3,39	217,61	49,66	1137,18
545,11	6,59	1,95	22,37	45,50	1,42	97,90	22,38	509,99


Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-S 14670

050197

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL)

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO E

Nome: MACARRÃO TEM	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Macarrão, trigo, cru	80,00	80,00	1,00			296,90
Tomate, extrato	20,00	20,00	1,00			12,19
Cebola, crua	12,00	7,00	1,71			2,76
Cenoura, crua	30,00	25,60	1,17			7,68
Sal, dietético	6,00	6,00	1,00			0,00
Coentro	6,00	4,70	1,28			13,11
Frango, peito, sem pele, cru	100,00	71,90	1,39			85,68
Alho, cru	4,00	3,00	1,33			3,39
Repolho, branco, cru	25,00	16,20	1,54			2,77
Total	283,00	234,40			R\$	424,48
Informação nutricional em 100g						181,09
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,43					
Modo de preparo						

C Cozinhar o macarrão em água com sal. Higienizar a cenoura, a cebola, o cheiro verde e o to

030198

DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

TAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Energia	Proteína	Lípidios	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
1242,22	8,00	1,04	62,36	13,84	0,70	0,00	0,00	5,74
50,99	0,49	0,04	2,99	5,82	0,42	28,80	3,60	99,59
11,55	0,12	0,01	0,62	0,98	0,01	0,00	0,33	0,04
32,77	0,29	0,05	1,17	5,48	0,12	189,44	1,31	2,84
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1405,92
54,86	1,03	0,22	2,45	58,56	2,00	43,10	26,63	9,92
358,47	15,48	2,17	0,00	5,29	0,31	1,44	0,00	40,26
14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
11,60	0,14	0,02	0,63	5,60	0,02	2,15	3,03	0,59
1776,66	25,75	3,57	70,93	95,97	3,61	264,93	34,91	1565,06
757,96	10,99	1,52	30,26	40,94	1,54	113,03	14,89	667,69

mate. Picar o cheiro verde, a cebola e o tomate em cubos para temperar o frango. Refogar o frango

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

0500199

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL)

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ET.

Nome: ESTROGONOFE DE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Frango, peito, sem pele, cru	100,00	71,90	1,39			85,68
Alho, cru	4,00	3,70	1,08			4,19
Cebola, crua	6,00	3,40	1,76			1,34
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Creme de Leite	20,00	20,00	1,00			44,30
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00			35,36
Batata, inglesa, crua	40,00	37,70	1,06			24,27
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00			286,23
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Alho, cru	2,00	1,80	1,11			2,04
Cebola, crua	6,00	3,40	1,76			1,34
Alface, lisa, crua	20,00	15,20	1,32			2,10
Total	286,00	245,10			R\$ -	486,83
Informação nutricional em 100g						198,63
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,41					
Modo de preparo						

Cozinhar o arroz como de costume. Temperar e refogar o frango e a batata inglesa, colocar para

050200

DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

APA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

energia	Proteína	Lípidios	Carboidratos	Calcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
358,47	15,48	2,17	0,00	5,29	0,31	1,44	0,00	40,26
17,51	0,26	0,01	0,88	0,50	0,03	0,00	0,00	0,20
5,61	0,06	0,00	0,30	0,48	0,01	0,00	0,16	0,02
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
185,34	0,30	4,50	0,90	16,55	0,06	25,53	0,00	10,40
147,95	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
101,54	0,67	0,00	5,54	1,34	0,14	0,00	11,72	0,00
1197,59	5,73	0,27	63,01	3,53	0,54	0,00	0,00	0,82
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
8,52	0,13	0,00	0,43	0,24	0,01	0,00	0,00	0,10
5,61	0,06	0,00	0,30	0,48	0,01	0,00	0,16	0,02
8,79	0,26	0,02	0,37	4,18	0,09	32,98	3,25	0,64
2036,92	22,93	10,97	71,73	32,59	1,20	59,96	15,29	989,74
831,06	9,36	4,48	29,27	13,30	0,49	24,46	6,24	403,81

cozinhar, adicionar o creme de leite. Higienizar e cortar a alface, formar a salada crua e servir com

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050201

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL)

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO

Nome: CUSCUZ COM OVO E SUCO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira
Ingredientes				

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

Nome: CUSCUZ COM OVO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira
Ingredientes				
Cereais, milho, flocos, sem sal	30,00	30,00	1,00	
Ovo, de galinha, inteiro, cru	75,00	66,90	1,12	
Óleo, de soja	3,00	3,00	1,00	
sal refinado	2,00	2,00	1,00	
Goiaba, vermelha, suco natural (néctar), s/ açúcar	60,00	60,00	1,00	
Açúcar, cristal	5,00	5,00	1,00	
Total	175,00	166,90		

Informação nutricional em 100g

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,60

Modo de preparo

Molhar os flocos de milho, adicionar o sal e deixar descansar por alguns minutos. Colocar em 1

000202

DUAL) DE EDUCACAO DO (MUNICIPIO/ ESTADO)

DIÁRIO ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Custo unitário	Energia		Proteína	Lípidios	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)

RO - ENSINO FUNDAMENTAL 06 à 10 anos

Custo unitário	Energia		Proteína	Lípidios	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)
	109,00	456,06	2,06	0,36	24,13	0,59	0,51	0,00
	95,74	400,58	8,72	5,95	1,09	28,11	1,05	52,74
	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	22,20	92,88	0,40	0,24	5,78	3,13	0,08	50,28
	19,34	80,93	0,02	0,00	4,98	0,38	0,01	0,00
R\$	272,81	1141,42	11,20	9,55	35,99	32,21	1,65	103,02
	163,45	683,89	6,71	5,70	21,60	19,20	0,90	61,72

em cuscuzzeiro e deixar cozinhar até que esteja macio.

Mariana Lima
Nutricionista
CRN-5.141

050203



Vit. C	Sódio
(mg)	(mg)



Vit. C	Sódio
(mg)	(mg)
0,00	9,29
0,00	112,39
0,00	0,00
0,00	780,00
38,82	0,00
0,00	0,00
38,82	901,68
23,20	540,25


Barreto
nista
670

000204