

SECRETARIA (MUNICIPAL/EST/

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARI

Nome: ARROZ COLORIDO COM CARNE E SO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira
Ingredientes				

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CA

Nome:	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira
Ingredientes				
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	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	60,00	60,00	1,00	
Mamão, Formosa, cru	40,00	38,62	1,04	
Total	291,00	273,32		

Informação nutricional em 100g

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,37

Higienizar e ralar a beterraba, higienizar e cortar a batata, a cebola e o tomate. Refogue o arroz

000.205

UNIDADE DE EDUCAÇÃO (MUNICÍPIO/ESTADO) _____

ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA) _____

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

ETAPA/ MODALIDADE DE ENSINO 06 à 10 anos

Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)
	(kcal)	(kJ)						
	178,89	748,50	3,58	0,17	39,38	2,21	0,34	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
	90,26	377,63	9,37	4,51	2,58	6,36	1,06	8,48
	17,51	73,26	0,31	0,05	4,46	9,61	0,09	30,12
R\$	448,79	1877,72	22,14	8,06	72,69	152,29	5,94	235,18
	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

000206

ANEXO 1

Vit. C	Sódio
(mg)	(mg)

Vit. C	Sódio
(mg)	(mg)
0,00	0,51
0,61	1,91
17,57	6,54
0,00	780,00
19,07	0,96
1,06	490,70
6,41	196,15
30,33	1,26
75,04	1478,03
27,40	540,76

mo sobremesa - higlie

ira do nutricionista.

000207

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE						
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAF						
Nome: PÃO COM CARNE E BAN	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAF						
Nome:	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	40,00	40,00	1,53			54,62
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	256,00	221,80			R\$ -	288,97
Informação nutricional em 100g						130,28
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,45					
Modo de preparo: 1.1						
higienize a banana e sirva.						

000208

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

energia	Proteína	Lípidos	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	Lípidos	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
228,55	7,77	2,38	0,00	1,04	0,71	0,93	0,00	19,60
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	0,00	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
1209,06	14,62	4,34	49,62	100,94	3,17	217,32	49,66	1131,16
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

000209

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL)

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO E

Nome: MACARRÃO TEMPERADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Macarrão, trigo, cru	50,00	50,00	1,00			185,56
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	80,00	57,50	1,39			68,52
Alho, cru	4,00	3,00	1,33			3,39
Repolho, branco, cru	25,00	16,20	1,54			2,77
Total	233,00	190,00			R\$ -	295,98
Informação nutricional em 100g						155,78
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,53					
Modo de preparo						

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

000210

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

Energia	Proteína	Lípideos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
776,39	5,00	0,65	38,97	8,65	0,44	0,00	0,00	3,59
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
286,67	12,38	1,74	0,00	4,23	0,25	1,15	0,00	32,20
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
1239,03	19,65	2,74	47,54	89,72	3,29	264,64	34,91	1554,84
652,12	10,34	1,44	25,02	47,22	1,73	139,29	18,37	818,34

tomate. 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.

000211

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	80,00	57,50	1,39			68,52
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	40,00	40,00	1,00			143,12
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	226,00	190,70			R\$	326,56
Informação nutricional em 100g						171,24
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,52					
Modo de preparo						
Cozinhar o arroz como de costume. Temperar e refogar o frango e a batata inglesa, colocar para						

030212

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) ID
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETA

Nome:	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Cereais, milho, flocos, sem sal	30,00	30,00	1,00			109,00
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	57,55	1,39			68,58
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			128,98
Total	244,00	214,16			R\$	317,22
Informação nutricional em 100g						148,12

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,47

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

000214

EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

PA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

energia	Proteína	Lípidos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(KJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
456,06	2,06	0,36	24,13	0,59	0,51	0,00	0,00	9,29
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
286,92	12,39	1,74	0,00	4,24	0,25	1,15	0,00	32,23
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
2,73	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
1327,66	19,63	10,45	36,66	57,43	2,68	172,17	38,79	1209,31
619,94	9,16	4,88	17,12	26,82	1,25	80,39	18,11	564,68

030215

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.

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	30,00	30,00	1,00			108,26
Arroz, tipo 1, cru	40,00	40,00	1,00			143,12
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	60,00	60,00	1,00			81,94
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00			35,36
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	313,00	271,37			R\$	514,27
Informação nutricional em 100g						189,51

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,37

Modo de preparo

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

050216

DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

APA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Energia	Proteína	Lípídeos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
452,96	0,47	0,08	26,37	19,46	0,33	0,00	0,00	0,31
598,80	2,86	0,13	31,50	1,77	0,27	0,00	0,00	0,41
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
342,83	11,65	3,57	0,00	1,57	1,06	1,39	0,00	29,40
147,95	0,00	4,00	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
2,75	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
2151,71	25,19	13,93	71,14	86,41	3,89	142,39	21,31	1554,83
792,91	9,28	5,13	26,22	31,84	1,43	52,47	7,85	572,96

000217

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

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 caselra	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	10,00	10,00	1,00			38,68	161,86
Total	130,00	130,00			R\$	283,39	1185,69
Informação nutricional em 100g						217,99	912,07
Rendimento total (g)	100,00						
Fator de cocção	0,77						
Modo de preparo							

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

000218

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

Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (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
0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
4,45	10,03	45,07	12,70	0,62	127,17	38,82	381,71
3,42	7,71	34,67	9,77	0,47	97,83	29,86	293,62

E AÇÚCAR - SERVIR COM O PÃO


Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000219

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	50,00	50,00	1,00			185,56
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	80,00	57,50	1,39			68,52
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	32,00	30,76	1,04			101,21
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	412,00	294,74			R\$ -	452,92
Informação nutricional em 100g						153,67
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,34					
Modo de preparo						
final, acrescentar a aboora. Misturar o molho ao macarrão e servir com o feijão; SOBREMESA: HIGI						

030220

EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

PA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Energia (KJ)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
776,39	5,00	0,65	38,97	8,65	0,44	0,00	0,00	3,59
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
286,67	12,38	1,74	0,00	4,23	0,25	1,15	0,00	32,20
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
423,46	6,15	0,39	18,83	37,70	2,46	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
1895,67	26,29	6,99	71,89	97,67	4,83	158,89	25,12	1546,70
643,17	8,92	2,37	24,39	33,14	1,64	53,91	8,52	524,77

LENIZE E CORTE A MELANCIA.

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030221

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	40,00	40,00	1,00			143,12
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	235,00	213,48			R\$ -	299,38
Informação nutricional em 100g						140,24

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,47

Modo de preparo

deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde; Servir o arroz, a carne com batatas.

050222

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)
598,80	2,86	0,13	31,50	1,77	0,27	0,00	0,00	0,41
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
1252,61	20,48	5,09	41,85	55,69	3,32	42,38	37,05	48,44
586,76	9,59	2,38	19,60	26,09	1,55	19,85	17,36	22,69

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050223

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) D

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETA

Nome:	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Cereais, milho, flocos, sem sal	30,00	30,00	1,00			109,00
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	57,55	1,39			68,58
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	244,00	214,16			R\$	317,22
Informação nutricional em 100g						148,12
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,47					
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

000226

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

Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
456,06	2,06	0,36	24,13	0,59	0,51	0,00	0,00	9,29
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
286,92	12,39	1,74	0,00	4,24	0,25	1,15	0,00	32,23
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
1327,66	19,63	10,45	36,66	57,43	2,68	172,17	38,79	1209,31
619,94	9,16	4,88	17,12	26,82	1,25	80,39	18,11	564,68

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.

050225

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	30,00	30,00	1,00			108,26
Arroz, tipo 1, cru	40,00	40,00	1,00			143,12
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	60,00	60,00	1,00			81,94
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00			35,36
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	313,00	271,37			R\$ -	514,27
Informação nutricional em 100g						189,51
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,37					
Modo de preparo						

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

050226

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)
452,96	0,47	0,08	26,37	19,46	0,33	0,00	0,00	0,31
598,80	2,86	0,13	31,50	1,77	0,27	0,00	0,00	0,41
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
342,83	11,65	3,57	0,00	1,57	1,06	1,39	0,00	29,40
147,95	0,00	4,00	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
2151,71	25,19	13,93	71,14	86,41	3,89	142,39	21,31	1554,83
792,91	9,28	5,13	26,22	31,84	1,43	52,47	7,85	572,96

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

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000227

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE E
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA/

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	10,00	10,00	1,00			38,68	161,86
Total	130,00	130,00			R\$	283,39	1185,69
Informação nutricional em 100g						217,99	912,07

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,77

Modo de preparo

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

050228

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

Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Calcio (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
0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
4,45	10,03	45,07	12,70	0,62	127,17	38,82	381,71
3,42	7,71	34,67	9,77	0,47	97,83	29,86	293,62

E AÇÚCAR - SERVIR COM O PÃO


Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050229

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	50,00	50,00	1,00			185,56
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	80,00	57,50	1,39			68,52
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	32,00	30,76	1,04			101,21
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	412,00	294,74			R\$ -	452,92
Informação nutricional em 100g						153,67
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,34					

Modo de preparo

final, acrescentar a aboora. Misturar o molho ao macarrão e servir com o feijão; SOBREMESA: HIGI

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

Energia	Proteína	Lípidios	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
776,39	5,00	0,65	38,97	8,65	0,44	0,00	0,00	3,59
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
286,67	12,38	1,74	0,00	4,23	0,25	1,15	0,00	32,20
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
423,46	6,15	0,39	18,83	37,70	2,46	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
1895,67	26,29	6,99	71,89	97,67	4,83	158,89	25,12	1546,70
643,17	8,92	2,37	24,39	33,14	1,64	53,91	8,52	524,77

LENIZE E CORTE A MELANCIA.

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050231

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	40,00	40,00	1,00			143,12
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	235,00	213,48			R\$ -	299,38
Informação nutricional em 100g						140,24

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,47

Modo de preparo:

deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde; Servir o arroz, a carne com batatas.

050232

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

energia	Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
598,80	2,86	0,13	31,50	1,77	0,27	0,00	0,00	0,41
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
1252,61	20,48	5,09	41,85	55,69	3,32	42,38	37,05	48,44
586,76	9,59	2,38	19,60	26,09	1,55	19,85	17,36	22,69


Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050233

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) D
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETA

Nome:	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Ene (kcal)
Ingredientes						
Cereais, milho, flocos, sem sal	30,00	30,00	1,00			109,00
Sal, dietético	2,00	2,00	1,00			0,00
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	57,55	1,39			68,58
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	244,00	214,16			R\$	317,22
Informação nutricional em 100g						148,12

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,47

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

000234

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)
456,06	2,06	0,36	24,13	0,59	0,51	0,00	0,00	9,29
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,64
286,92	12,39	1,74	0,00	4,24	0,25	1,15	0,00	32,23
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
1327,66	19,63	10,45	36,66	57,43	2,68	172,17	38,79	1209,31
619,94	9,16	4,88	17,12	26,82	1,25	80,39	18,11	564,68

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.

000235

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	30,00	30,00	1,00			108,26
Arroz, tipo 1, cru	40,00	40,00	1,00			143,12
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	60,00	60,00	1,00			81,94
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00			35,36
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	313,00	271,37			R\$	514,27
Informação nutricional em 100g						189,51
Rendimento total (g)	100,00					
Fator de cocção	0,37					
Modo de preparo						

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

050236

DE EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

APA/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Energia	Proteína	Lípidios	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
452,96	0,47	0,08	26,37	19,46	0,33	0,00	0,00	0,31
598,80	2,86	0,13	31,50	1,77	0,27	0,00	0,00	0,41
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
342,83	11,65	3,57	0,00	1,57	1,06	1,39	0,00	29,40
147,95	0,00	4,00	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
2151,71	25,19	13,93	71,14	86,41	3,89	142,39	21,31	1554,83
792,91	9,28	5,13	26,22	31,84	1,43	52,47	7,85	572,96

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

Marlene Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050237

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE E

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ETAPA I

Nome: PÃO COM M	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	10,00	10,00	1,00			38,68	161,86
Total	130,00	130,00			R\$	283,39	1185,69
Informação nutricional em 100g						217,99	912,07
Rendimento total (g)	100,00						
Fator de cocção	0,77						
Modo de preparo							

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

050238

EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Proteína (g)	Lípidos (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
0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
4,45	10,03	45,07	12,70	0,62	127,17	38,82	381,71
3,42	7,71	34,67	9,77	0,47	97,83	29,86	293,62

E AÇÚCAR - SERVIR COM O PÃO

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050239

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	50,00	50,00	1,00			185,56
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	80,00	57,50	1,39			68,52
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	32,00	30,76	1,04			101,21
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	412,00	294,74			R\$ -	452,92
Informação nutricional em 100g						153,67

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,34

Modo de preparo

final, acrescentar a aboora. Misturar o molho ao macarrão e servir com o feijão; SOBREMESA: HIG

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)
776,39	5,00	0,65	38,97	8,65	0,44	0,00	0,00	3,59
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
286,67	12,38	1,74	0,00	4,23	0,25	1,15	0,00	32,20
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
423,46	6,15	0,39	18,83	37,70	2,46	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
1895,67	26,29	6,99	71,89	97,67	4,83	158,89	25,12	1546,70
643,17	8,92	2,37	24,39	33,14	1,64	53,91	8,52	524,77

030241

LIENIZE E CORTE A MELANCIA.

Mariana Lima Barreto
 Nutricionista
 CRN-5 14670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

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	40,00	40,00	1,00			143,12
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	235,00	213,48			R\$ -	299,38

Informação nutricional em 100g **140,24**

Rendimento total (g)	100,00
Fator de cocção	0,47

Modo de preparo:

deixar cozinhar. Depois de pronto acrescentar o cheiro verde; Servir o arroz, a carne com batatas.

030242

EDUCAÇÃO DO (MUNICÍPIO/ESTADO)

A/ MODALIDADE DE ENSINO (FAIXA ETÁRIA)

Energia	Proteína	Lípidos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
598,80	2,86	0,13	31,50	1,77	0,27	0,00	0,00	0,41
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
1252,61	20,48	5,09	41,85	55,69	3,32	42,38	37,05	48,44
586,76	9,59	2,38	19,60	26,09	1,55	19,85	17,36	22,69

Mariana Lima Barreto
Nutricionista
CRN-S 24670

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030243

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: CUSCUZ COM OVO																
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carbo- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
						(kcal)	(kJ)									
Cereais, milho, flocos, sem s	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	
Ovo, de galinha, inteiro, cru	75,00	66,90	1,12			95,74	400,58	8,72	5,95	1,09	28,11	1,05	52,74	0,00	112,35	
Óleo, de soja	2,00	2,00	1,00			26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
sal refinado	1,00	1,00	1,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	780,00	
Goiaba, vermelha, suco natu	40,00	40,00	1,00			22,20	92,88	0,40	0,24	5,78	3,13	0,08	50,28	38,82	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	0,00	
Total	138,00	129,90			R\$	253,46	1060,49	11,18	9,55	31,01	31,83	1,64	103,02	38,82	901,68	
Informação nutricional em 100g						195,12	816,39	8,61	7,35	23,87	24,51	1,26	79,30	29,88	694,14	
Rendimento total (g)																
Fator de cocção																
Fator de cocção																
Modo de preparo																

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030244

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: GOIABA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboi- dratos (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Ingredientes						(kcal)	(kJ)								
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						54,17	226,65	1,09	0,44	13,01	4,45	0,17	79,00	80,60	0,00
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	1,53														
Modo de preparo															

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

050245

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: MAMAO COM	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															
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						96,66	404,44	2,75	1,35	19,67	28,26	0,85	66,51	67,16	3,46
Rendimento total (g)	100,00														
Fator de cocção	1,47														
Modo de preparo															

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

972020

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)

[illegible]

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030247

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	Lípídeos	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio
Ingredientes						(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	1,00			149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Manteiga, com sal	5,00	5,00	1,00			36,30	151,87	0,02	4,12	0,00	0,47	0,01	37,70	0,00	28,93
Manga, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00			24,15	101,06	0,19	0,12	6,26	3,56	0,04	0,00	12,45	3,37
Total	105,00	105,00			R\$	210,36	880,13	4,19	5,79	35,59	11,91	0,55	39,19	12,45	356,14
Informação nutricional em 100g						200,34	838,22	3,99	5,51	33,89	11,34	0,53	37,33	11,86	339,18

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 0,95

Modo de preparo

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

030248

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

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

67200

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: MELANCIA CO	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)
Melancia, crua	120,00	63,15	1,90			20,59	86,15	0,56	0,00	5,14	4,88	0,14	23,11	3,88	0,00
Total	120,00	63,15			R\$ -	20,59	86,15	0,56	0,00	5,14	4,88	0,14	23,11	3,88	0,00
Informação nutricional em 100g						32,61	136,43	0,88	0,00	8,14	7,72	0,23	36,60	6,15	0,00

Rendimento total (g) 100,00

Fator de cocção 1,58

Modo de preparo

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000250

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: MACARRÃO C	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carbo- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(KJ)								
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
Frango, peito, sem pele,	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						199,45	834,93	13,24	1,85	32,04	60,46	2,21	718,33	23,52	1047,74

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000251

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: VITAMINA DE Ingredientes	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)								
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:

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

000252

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

[illegible]

020253