

Secretaria da Educação do Estado de São Paulo



Ficha Técnica de Preparo

Atualizado em 2023

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAESC

CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO – CENUT

Versão 7 – janeiro/2023

INTRODUÇÃO

A alimentação escolar tem como base garantir a segurança alimentar e nutricional aos estudantes da rede pública e, nos últimos anos, tem-se priorizado a utilização de alimentos frescos e “in natura”, com a inclusão de pelo menos uma porção de hortaliças por dia, e ainda, a redução de uso de processados, respeitando a cultura da cidade ou Estado, com enfoque na agricultura familiar, para a promoção do desenvolvimento de economia local. A alimentação escolar mostra-se um importante instrumento para introduzir alimentos mais saudáveis no dia a dia dos alunos, principalmente frutas, legumes e verduras.

O fornecimento de uma alimentação equilibrada para todos os estudantes, que atenda às necessidades nutricionais durante o período das aulas, com alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura e os hábitos alimentares, é essencial, sendo também uma importante ferramenta para promoção da educação alimentar e nutricional no ambiente escolar.

Os manipuladores de alimentos são responsáveis, principalmente, em preparar refeições de qualidade e garantir a higiene e a manipulação dos alimentos, além de exercerem um papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis dos escolares.

A distribuição da alimentação escolar é o momento em que os manipuladores têm um contato direto com os estudantes. Ofertar a refeição de forma atrativa, faz toda a diferença, essa interação auxilia na motivação para a aquisição de bons hábitos alimentares. O alimento bem-preparado e a atenção no atendimento aos alunos, irão colaborar muito para o sucesso da alimentação escolar.

SUMÁRIO

PRATOS BASES.....	4
ARROZ MIX – PARBOILIZADO/POLIDO	5
ARROZ POLIDO	6
ARROZ COM CENOURA	7
MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE	8
FEIJÃO CARIOCA	9
FEIJÃO PRETO	10
SALADAS	11
SALADA DE GRÃO DE BICO	12
GUARNIÇÕES.....	13
FAROFA TEMPERADA	14
VIDADO DE ACELGA.....	15
QUIBEBE (PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA).....	16
PRATOS PRINCIPAIS.....	17
ESTROGONOFE (CARNE BOVINA ou AVE).....	18
CARNE DE PANELA	19
FEIJOADA.....	20
OVOS MEXIDOS	21
OMELETE DE FORNO	22
ISCAS DE FRANGO GRELHADO	23
ISCAS FRANGO ACEBOLADO.....	24
FRANGO AO MOLHO DE TOMATE.....	25
CARNE MOÍDA REFOGADA.....	26
CARNE MOÍDA CREMOSA.....	27
CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE.....	28
ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA	29
CARNE SUÍNA ACEBOLADA.....	30
CARNE SUÍNA AO FORNO.....	31
LANCHES	32
ARROZ DOCE	33
REQUEIJÃO CREMOSO.....	34
LEITE EM PÓ INTEGRAL	35

LEITE COM CACAU	36
SALADA DE MACARRÃO	37
BOLO SABOR LEITE	38
VITAMINA DE BANANA	39
MOLHOS	40
MOLHO DE TOMATE	41

PRATOS BASES

Ficha Técnica de Preparo

ARROZ MIX – PARBOILIZADO/POLIDO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Arroz MIX – Parboilizado/polido

Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Composição nutricional										
						Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Arroz mix	5000	1 pacote	5000	5000	1,00	17889,5	3938,0	357,9	16,8	220,72	33,89	1500,0	0	0	60,0	80,0
Água quente	12000	12 litros	12000	12000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	200	2 unidades grande	376	200	1,88	78,84	17,7	3,4	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Alho picado	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28,2	6,0	1,8	0,1	3,39	0,61	5,3	0	0	0,2	1,1
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						18880,6	3961,7	363,1	117,0	252,11	34,49	1529,3	9,33	0	60,6	85,5
Porção (100g)						157,3	33,0	3,0	1,0	2,1	0,3	12,7	0,1	0,0	0,5	0,7

Modo de preparo:

1. Ferva a água
2. Em uma panela, refogar no óleo a cebola e o alho.
3. Adicione o arroz mix na panela e a água quente.
4. Acrescente o sal.
5. Deixe secar a água.

Rendimento: 12kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
50g (120g cozido)

Peso da porção (g) EM e EJA:
63g (140g cozido)

Tempo de preparo:
40 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 escumadeira média

Medida caseira EM e EJA:
1 escumadeira cheia

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

ARROZ POLIDO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Arroz Polido

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Composição nutricional										
						Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Arroz Polido	5000	1 pacote	5000	5000	1,00	17889,5	3938,0	357,9	16,8	220,72	33,89	1500,0	0	0	60,0	80,0
Água quente	12000	12 litros	12000	12000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	200	2 unidades grande	376	200	1,88	78,84	17,7	3,4	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Alho picado	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28,2	6,0	1,8	0,1	3,39	0,61	5,3	0	0	0,2	1,1
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						18880,6	3961,7	363,1	117,0	252,11	34,49	1529,3	9,33	0	60,6	85,5
Porção (100g)						157,3	33,0	3,0	1,0	2,1	0,3	12,7	0,1	0,0	0,5	0,7

Modo de preparo:

6. Ferva a água
7. Em uma panela, refogar no óleo a cebola e o alho.
8. Adicione o arroz polido na panela e a água quente.
9. Acrescente o sal.
10. Deixe secar a água.

Rendimento: 12 kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
50g (120g cozido)

Peso da porção (g) EM e EJA:
63g (140g cozido)

Tempo de preparo:
40 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 escumadeira média

Medida caseira EM e EJA:
1 escumadeira cheia

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

ARROZ COM CENOURA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Arroz colorido

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Composição nutricional										
						Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Arroz	5000	1 pacote	5000	5000	1,00	17889,5	3938,0	357,9	16,8	220,72	33,89	1500,0	0	0	60,0	80,0
Água quente	10000	10 litros	10000	10000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	200	2 unidades grande	376	200	1,88	78,84	17,7	3,4	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Alho picado	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28,2	6,0	1,8	0,1	3,39	0,61	5,3	0	0	0,2	1,1
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cenoura	500	4 unidades	585	500	1,17	150,0	22,8	5,6	1,1	107,00	2,35	55,0	25,58	3700,0	0,2	16,0
Cebolinha	5	1 colher de chá	5,5	5	1,10	1,0	0,2	0,1	0,2	3,99	0,03	1,25	1,59	13,95	1,0	0,18
Salsinha	5	1 colher de chá	5,5	5	1,10	1,67	0,29	0,16	0,03	8,97	0,16	1,05	2,58	87,5	0	0,1
Total						19033,2	3985,0	369,0	118,4	372,1	37,5	1586,6	39,1	3801,5	61,8	101,8
Porção (100g)						158,6	33,2	3,1	1,0	3,1	0,3	13,2	0,3	31,7	0,5	0,8

Modo de preparo:

1. Ferva a água
2. Em uma panela, refogar no óleo a cebola e o alho.
3. Adicione o arroz e a cenoura na panela e a água quente.
4. Acrescente o sal.
5. Deixe secar a água.

Rendimento: 12,2kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
50g (150g cozido)

Peso da porção (g) EM e EJA:
63g (170g cozido)

Tempo de preparo:
40 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 escumadeira média


Medida caseira EM e EJA:
1 escumadeira cheia

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO																
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:																
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:																
Nome da preparação: Macarrão ao molho de tomate																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Macarrão	5000	5 pacotes	5000	5000	1,00	18556,1	3897,2	499,8	65,2	865,0	44,0	1400,0	0	0	40,0	145,0
Extrato de tomate	2000	1 bag	3100	3100	1,00	18556,1	3897,2	499,8	65,2	865,0	44,0	1400,0	0	0	40,0	145,0
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	300	2 unidades grande	564	300	1,88	118,3	26,6	5,1	0,2	42,0	0,6	36,0	14,0	0	0,6	6,6
Alho picado	15	1 colher de sopa	16,2	15	1,08	17,0	3,6	1,1	0	2,0	0,1	3,2	0	0	0,1	0,6
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						44959,6	7824,5	1976,8	527,9	1904,5	176,9	3689,2	14,0	116,0	485,7	297,2
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela grande, ferva água suficiente para cozinhar o macarrão. Acrescente o sal e o macarrão. 2. Deixe cozinhar até estar muito próximo ao ponto. Escorra o macarrão e reserve. 3. Descasque e pique bem o alho e a cebola. 4. Aqueça muito bem uma panela com óleo, quando estiver bem quente, acrescente o alho e a cebola. Deixar dourar 5. Quando estiver bem dourado, acrescente o extrato. 6. Deixe apurar por 10 minutos, até ficar cremoso. 7. Desligue o fogo e acrescente o macarrão e deixe incorporar bem o sabor. 																
ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: GLÚTEN.																
Rendimento: 18,5kg			Peso da porção (g) Fund I e II: 100g (153g cozido)			Peso da porção (g) EM e EJA: 133g (230g cozido)			Tempo de preparo: 40 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 4 colheres de servir						Medida caseira EM e EJA: 5 colheres de servir										
Foto:																
																

Ficha Técnica de Preparo

FEIJÃO CARIOCA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Feijão carioca

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	Composição nutricional													
			PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Feijão	2000	2 pacotes	2000	2000	1,00	6580,5	224,4	399,6	25,1	2451,4	159,7	4200,0	0	0	58,0	368,0
Água	5000	5 litros	5000	5000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	100	1/2 caneca	100	100	1,00	4420,0	0	0	500,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	300	2 unidades grande	564	300	1,88	118,3	26,6	5,1	0,2	42,0	0,6	36,0	14,0	0	0,6	6,6
Alho picado	15	1 colher de sopa	16,2	15	1,08	17,0	3,6	1,1	0	2,0	0,1	3,2	0	0	0,1	0,6
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						11135,8	254,6	405,8	525,3	2495,4	160,4	4239,2	14,0	0	58,7	375,2

Modo de preparo:

1. Separe e lave o feijão. Despeje o feijão em uma panela de pressão e acrescente água.
2. Tampe a panela e deixe em fogo alto. Quando pegar pressão conte 30 minutos, ou até completar o cozimento.
3. Passados os 30 minutos, deixe a panela de pressão esfriar por uns 10 minutos e depois abra a tampa.
4. Corte a cebola e o alho em cubinhos e refogue. Depois junte o feijão.
5. Adicione o sal e deixe o feijão no fogo alto até abrir fervura e vá mexendo aos poucos, até o caldo engrossar.

Rendimento: 4,8 kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
25g (60g cozido)

Peso da porção (g) EM e EJA:
32g (77g cozido)

Tempo de preparo:
50 minutos

Medida caseira Fund I e II: 1 concha grande rasa

Medida caseira EM e EJA: 1 concha grande cheia

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

FEIJÃO PRETO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL: FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:																
Nome da preparação: Feijão preto																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Feijão preto	2000	2 pacotes	2000	2000	1,00	6471,3	1175,1	426,9	24,8	2218,1	129,3	3760,0	0	0	14,0	436,0
Água	5000	5 litros	5000	5000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	100	1/2 caneca	100	100	1,00	4420,0	0	0	500,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	300	2 unidades grande	564	300	1,88	118,3	26,6	5,1	0,2	42,0	0,6	36,0	14,0	0	0,6	6,6
Alho picado	15	1 colher de sopa	16,2	15	1,08	17,0	3,6	1,1	0	2,0	0,1	3,2	0	0	0,1	0,6
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						11026,6	1205,3	433,1	525,0	2262,1	130,0	3799,2	14,0	0	14,7	443,2
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Separe e lave o feijão. Despeje o feijão em uma panela de pressão e acrescente água. 2. Tampe a panela e deixe em fogo alto. Quando pegar pressão conte 30 minutos. 3. Passados os 30 minutos, deixe a panela de pressão esfriar por uns 10 minutos e depois abra a tampa. 4. Corte a cebola e o alho em cubinhos e refogue. Depois junte o feijão. 5. Adicione o sal e deixe o feijão no fogo alto até abrir fervura e vá mexendo aos poucos, até o caldo engrossar. 																
Rendimento: 4kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 25g (50g cozido)			Peso da porção (g) EM e EJA: 32g (64g cozido)			Tempo de preparo: 50 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 1 concha média								Medida caseira EM e EJA: 1 concha grande								
Foto:																

SALADAS

Ficha Técnica de Preparo

SALADA DE GRÃO DE BICO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Salada de grão de bico

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Grão de bico	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	3547,03	578,84	212,0	54,30	1140,59	53,78	1460,0	0	67,00	32,0	124,0
Água quente	5000	5 litros	5000	5000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	200	2 unidades grande	376	200	1,88	78,84	17,71	3,42	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Tomate	360	3 unidades	450	360	1,25	55,21	11,30	3,95	0,62	24,98	0,85	39,6	76,37	370,80	0,4	4,3
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	5	4 colheres sopa	5,5	5	1,10	1,80	0,29	0,15	0,04	6,90	0,31	1,05	6,65	26,0	0	0,1
Limão	5	1 colher de sopa	11,3	5	2,26	1,6	0,6	0,1	0	2,6	0	0,5	1,9	0,1	0	0,1
Total						4568,48	608,74	219,62	155,12	1202,77	55,35	211,15	94,25	463,9	32,8	132,9

Modo de preparo:

1. Em uma panela coloque a água e o grão de bico e deixe de molho de um dia para o outro.
2. No dia seguinte, deixe cozinhar por 10 minutos, em seguida escorra a água e reserve.
3. Em um recipiente, junte ao grão-de-bico com os tomates, cebolas. Misture e, depois, acrescente o suco de limão.
4. Acrescente o sal e finalize com salsinha.
5. Misture novamente e sirva em seguida

Rendimento: 2820 kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
20g (56g cozido)

Peso da porção (g) EM e EJA:
30g (84g cozido)

Tempo de preparo:
30 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 escumadeira média

Medida caseira EM e EJA:
1 escumadeira cheia


Foto:



GUARNIÇÕES

Ficha Técnica de Preparo

FAROFA TEMPERADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO																
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:																
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:																
Nome da preparação: Cuscuz de atum																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Farinha de Mandioca	2000	2 pacotes	2000	2000	1,00	7217,4	1758,0	31,1	5,5	1297,5	21,8	740,0	0	0	8,0	128,0
Sal	80	1 colher de café	80	80	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	150	¾ de caneca	150	150	1,00	1326,0	0	0	150,0	0	0	0	0	0	0	0
Hortaliças	À gosto	À gosto	-	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alho	15	1 colher de chá	16,2	15	1,08	17,0	3,6	1,1	0	2,0	0,1	3,2	0	0	0,1	0,6
Cebola	200	2 unidades	376	200	1,88	78,84	17,7	3,4	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Total						8639,3	1779,3	35,6	155,7	1327,5	22,3	767,2	9,3	0	8,5	133,0
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela, coloque o óleo e a cebola e deixe dourar. 2. Acrescente o alho e deixe dourar bastante. Quanto mais caramelizar a cebola estiver, mais saborosa será a farofa. 3. Em seguida junte o sal e os legumes ralados disponíveis em estoque e refogue. 4. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca torrada e sirva ainda quente. 																
Obs: Na disponibilidade de alguns produtos de hortifrutí (cenoura, repolho, couve, salsinha, cebolinha, ou até banana) podem ser acrescentados no preparo da receita. Além disso, a receita também poderá ser feita com flocos de milho triturados.																
Rendimento: 2,2 kg			Peso da porção (g) Fund I e II: 47g				Peso da porção (g) EM e EJA: 47g			Tempo de preparo: 15 minutos						
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de sopa rasa								Medida caseira EM e EJA: 1 colher de sopa cheia								
Foto:																
																

Ficha Técnica de Preparo

VIRADO DE ACELGA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Virado de acelga

Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Composição nutricional										
						Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Acelga	480	8 folhas	480	480	1,00	100,52	22,23	6,93	0,51	206,33	1,29	48	108,24	1584	1,44	5,28
Cenoura	200	2 unidades	234	200	1,17	68	15,4	2,6	0,4	52	0,2	28	0,0	0,0	0,4	5,2
Farinha de mandioca	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	3608,7	879,0	15,5	2,8	648,7	10,9	370,0	0	0	4	64
Óleo	50	1 colher de sopa	50	50	1,00	442,0	0	0	50,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	200	2 unidades grande	376	200	1,88	78,84	17,71	3,42	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Tomate	360	3 unidades	450	360	1,25	55,21	11,30	3,95	0,62	24,98	0,85	39,6	76,37	370,80	0,4	4,3
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	5	4 colheres sopa	5,5	5	1,10	1,80	0,29	0,15	0,04	6,90	0,31	1,05	6,65	26,0	0	0,1
Ovos	90	2 unidades	100,8	90	1,12	128,8	1,5	11,7	8,0	37,8	1,4	11,7	0	70,9	1,0	0
Alho	15	1 colher de sopa	16,2	15	1,08	17,0	3,6	1,1	0	2,0	0,1	3,2	0	0	0,1	0,6
Total						4500,87	951,0	45,35	62,53	1006,7	15,46	525,5	200,6	2051,7	7,74	83,8

Modo de preparo:

1. Corte a acelga em fatias, rale a cenoura e reserve.
2. Numa panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho, em seguida acrescente os tomates.
3. Coloque a acelga cortadinha e a cenoura ralada, tampe a panela e deixe refogar uns 5 minutos mais ou menos.
4. Diminua o fogo, adicione a farinha e misture.
5. Finalize acrescentando os ovos cozidos e picados a salsa e as cebolinhas.

Rendimento: 1,015 kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 40g cozido	Peso da porção (g) EM e EJA: 50g cozido	Tempo de preparo: 30 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 escumadeira média		Medida caseira EM e EJA: 1 escumadeira cheia	

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

QUIBEBE (PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA)

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Quibebe (purê de abóbora)

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Abóbora	1000	½ unidade	1150	1000	1,15	150,0	14,4	11,2	1,3	30,5	0	20	96,5	3530	1,0	17
Alho	9	3 dentes	9,72	9	1,08	10,2	2,2	0,6	0	1,2	0,1	1,9	0	0	0,1	0,4
Sal	4	1 colher de café	4	4	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	20	2 colheres de sopa	20	20	1,00	176,8	0	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
Total						337,0	16,6	11,8	21,3	31,7	0,1	21,9	96,5	3530	1,1	17,4

Modo de preparo:

1. Descasque e corte a abóbora em pedaços médios e pequenos e pique os dentes de alho.
2. Leve uma panela grande com o óleo e o alho ao fogo médio e refogue por 1 minuto.
3. Acrescente os pedaços de abóbora, tempere com o sal e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 minutos ou até a abóbora começar a ficar macia.
4. Tampe a panela e deixe a abóbora cozinhar tampada, por 5 minutos – ela vai ficar bem macia, quase desmanchando.
5. Retire a tampa e pressione com as costas da colher, para desmanchar os pedaços de abóbora.
6. Desligue o fogo e sirva a seguir.

Rendimento: 1 kg Peso da porção (g) Fund I e II: 24g Peso da porção (g) EM e EJA: 24g Tempo de preparo: 30 minutos

Medida caseira Fund I e II: 1 colher de sopa cheia

Medida caseira EM e EJA: 1 colher de sopa cheia


Foto:



PRATOS PRINCIPAIS


Ficha Técnica de Preparo

ESTROGONOFE (CARNE BOVINA/ AVE)

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO																
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:																
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:																
Nome da preparação: Estrogonofe (carne bovina ou Ave)																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Leite em Pó	500	½ pacote	500	500	1,00	2483,6	0	127,1	134,5	4451,4	2,6	385,0	0	1805,3	13,5	0
Óleo	100	1/2 caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola	750	6 unidades	1410	750	1,88	295,7	66,4	12,8	0,6	105,0	1,5	90,0	35,0	0	1,5	16,5
Carne Bovina ou Ave	4000	2 pacotes	4.000	4.000	1,00	5761,2	0	832,7	244,5	188,7	60,5	520,0	0	80,0	208,0	0
Extrato de tomate	400	2 canecas	400	400	1,00	243,7	59,8	9,7	0,8	116,3	8,4	116,0	72,0	576,0	1,6	11,2
Sal	80	1 colher de chá	80	80	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						9668,2	126,2	982,3	480,4	4861,4	73,0	1111,0	107,0	2461,3	224,6	27,7
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pique as cebolas em cubos. 2. Aqueça muito bem uma panela com óleo e quando estiver bem quente, acrescente a carne pelas bordas, para que o óleo não espirre. Deixe dourar e sele bem. Não mexa muito, apenas o suficiente para dourar igualmente de todos os lados. 3. Quando a carne estiver bem dourada, acrescente a cebola picada até ficar transparente. 4. Acrescente o EXTRATO DE TOMATE e refogue bem. 5. Coloque em uma panela de pressão por 10 minutos. 6. Desligue a panela de pressão e deixe esfriar até que saia a pressão. 7. Reacenda o fogo e coloque a mistura de leite em pó integral. 8. Adicione sal e mexa constantemente até que o molho engrosse. 																
Sugestão para servir: com arroz branco, feijão e uma salada verde ou salada de batata.																
Rendimento: 6,8kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g (85g cozido)					Peso da porção (g) EM e EJA: 63 (105,5g cozido)					Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos					
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir						Medida caseira EM e EJA: 1 colher cheia de servir										
Foto:																
																


Ficha Técnica de Preparo

CARNE DE PANELA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO																
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:																
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:																
Nome da preparação: Carne de Panela																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne Cubos	4000	2 pacotes	4.000	4.000	1,00	5761,2	0	832,7	244,5	188,7	60,5	520,0	0	80,0	208,0	0
Extrato de tomate	400	2 canecas	400	400	1,00	243,7	59,8	9,7	0,8	116,3	8,4	116,0	72,0	576,0	1,6	11,2
Cebola	300	3 unidades	564	300	1,88	118,3	26,6	5,1	0,2	42,0	0,6	36,0	14,0	0	0,6	6,6
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Alho Picado	25	2 colheres de sopa	27	25	1,08	28,2	6,0	1,8	0,1	3,39	0,61	5,3	0	0	0,2	1,1
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						7035,4	92,4	849,3	345,6	350,4	70,1	677,3	86,0	656,0	210,4	18,9
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descasque e pique bem o alho e a cebola. 2. Aqueça panela de pressão com óleo, acrescente a cebola e o alho, deixe dourar apenas o suficiente para dourar igualmente. 3. Quando estiver bem dourado, acrescente a carne. Acrescente o EXTRATO DE TOMATE e o sal e refogue bem. 4. Adicione água fervente suficiente para cozinhar e acione a pressão da panela e deixe cozinhar. 5. Sirva em seguida. 																
Rendimento: 5 kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g (61g cozido)					Peso da porção (g) EM e EJA: 63g (75g cozido)					Tempo de preparo: 1 hora					
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir								Medida caseira EM e EJA: 1 colher cheia de servir								
Foto:																
																


Ficha Técnica de Preparo

FEIJOADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO																
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:																
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:																
Nome da preparação: Feijoada																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Feijão Preto	2000	2 pacotes	2000	2000	1,00	6471,3	1175,1	426,9	24,8	2218,1	129,3	3760,0	0	0	14,0	436,0
Pernil ou Carne Bovina	2500	1 e 1/4 pacotes	2500	2500	1,00	4651,4	0	503,1	277,5	323,4	22,2	575,0	0	0	42,5	0
Alho	25	2 colheres de sopa	27	25	1,08	28,2	6,0	1,8	0,1	3,39	0,61	5,3	0	0	0,2	1,1
Cebola	300	3 unidades	564	300	1,88	118,3	26,6	5,1	0,2	42,0	0,6	36,0	14,0	0	0,6	6,6
Tomate	500	5 unidades	625	500	1,25	76,7	15,6	5,5	0,9	34,7	1,2	55,0	106,1	515,0	0,5	6,0
Óleo	100	1 caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cenoura	280	3 unidades	327	280	1,17	84,0	12,8	3,1	0,6	59,9	1,3	30,8	14,3	2072,0	0,6	9,0
Total						12313,9	1236,1	945,5	404,1	2681,5	155,2	4462,1	134,4	2587,0	58,4	458,7
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descasque e pique bem o alho e a cebola. 2. Coloque o feijão preto de molho em água, na geladeira, por 30 minutos. 3. Aqueça uma panela com óleo e quando estiver bem quente, acrescente a carne. Deixe dourar e selar. Não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente de todos os lados. Coloque a carne na panela de pressão. 4. Acrescente o feijão e cubra com água, acrescente mais sal se necessário. 5. Tampe a panela até pegar pressão e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos. 6. Desligue, espere a panela perder pressão e sirva. 																
Rendimento: 6,6kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 25g (195g cozido)				Peso da porção (g) EM e EJA: 32g (159g cozido)				Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos						
Medida caseira Fund I e II: 1 concha grande rasa						Medida caseira EM e EJA: 1 concha grande cheia										
Foto:																
																

Ficha Técnica de Preparo

OVOS MEXIDOS

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO																
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:																
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:																
Nome da preparação: Ovos ao Molho de tomate																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Ovos	2600	40 unidades	3744	2600	1,44	3720,9	42,6	338,8	231,4	1092,6	40,7	338,0	0	2049,5	28,6	0
Óleo de soja	50	1/4 caneca	50	50	1,00	442,0	0	0	50,0	0	0	0	0	0	0	0
Alho Picado	20	1 colher de sopa	21,6	20	1,08	22,6	4,8	1,4	0	2,7	0,2	4,2	0	0	0,9	0,2
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	33,0	5,7	3,3	0,6	179,0	3,2	21,0	51,7	0	1,3	1,9
Cebolinha	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	19,5	3,4	1,9	0,4	79,9	0,7	25,0	31,8	279,0	0,3	3,6
Total						5456,7	355,7	394,1	286,2	1935,7	86,7	968,2	443,7	5208,5	39,1	61,7
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela, coloque o óleo, ovos, alho e acrescente o sal 2. Mexa constantemente, acrescente a salsinha e a cebolinha antes de finalizar o cozimento. 																
Rendimento: 3 kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g					Peso da porção (g) EM e EJA: 63g					Tempo de preparo: 30 minutos				
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir							Medida caseira EM e EJA: 1 colher de servir cheia									
Foto:																
																

Ficha Técnica de Preparo

OMELETE DE FORNO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Omelete de Forno

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	Composição nutricional													
			PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Ovos	2600	40 unidades	3744	2600	1,44	5.840	24	532	380	1274	39	286	0	832	31,2	0
Cebola picada	50	½ unidade	94	50	1,88	19	4,5	1	0,1	7	0,1	6,0	2,35	0	0,1	1,1
Alho	15	1 colher de sopa	16,2	15	1,08	28	6	2	0,1	15	2,1	3,15	0	0	0,12	0,64
Sal	8	1 colher de chá	8	8	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	179	3,2	21	51,7	0	1,3	1,9
Cebolinha	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	80	0,6	25	31,8	0	0,3	3,6
Total						5.887	34,5	535	380,2	1.555	42,3	338	85,85	832	33,02	7,24

Modo de preparo:

1. Se necessário, faça a higienização dos ovos.
2. Em uma tigela bata os ovos e tempere com o sal.
3. Em uma forma untada despeje os ovos batidos e finalize com a salsinha e a cebolinha.
4. Leve ao forno para assar em forno pré-aquecido a 180° C por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Rendimento (g): 2,6 kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
50g

Peso da porção (g) EM e EJA:
63g

Tempo de preparo: 25 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 colher de servir (50g)

Medida caseira EM e EJA:
1 colher de servir cheia (63g)

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

ISCAS DE FRANGO GRELHADO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Frango Grelhado

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Frango Sassami ou (cubos)	5000	2 e ½ pacotes	5000	5000	1,00	5.950	0,0	1,075	150	300	15	700	0	0	45	0
Cebola	500	5 unidades	940	500	1,88	190	45	10	1	70	1	60	23,5	0	1	11
Alho	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28	6	2	0,1	3,5	0,2	5,25	0	0	0,2	1,075
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	200	1 caneca	200	200	1,00	1.768	0,0	0,0	200	0	0	0	0	0	0	0
Total						7936,0	51,0	1087	351,1	373,5	16,2	765,25	23,5	0	46,2	12,07

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o óleo e as cebolas cortadas em cubos e doure bem.
2. Junte o frango temperado com a cebola bem dourada.
3. Quando o frango estiver quase moreninho, desligue o fogo.
4. Adicione salsinha e cebolinha e sirva.

Rendimento: 3,1kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
50g (38g)

Peso da porção (g) EM e EJA:
63g (47g)

Tempo de preparo: 40 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 colher de servir

Medida caseira EM e EJA:
1 colher cheia de servir

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

ISCAS DE FRANGO ACEBOLADO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Frango acebolado

Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Composição nutricional										
						Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Frango Sassami ou (cubos)	5000	2 e ½ pacotes	5000	5000	1,00	5.950	0,0	1.075	150	300	15	700	0	0	45	0
Cebola	800	8 unidades	1500	1060	1,41	312	71,2	14	0,8	112	1,6	96	37,6	0	1,6	17,6
Alho	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28	6	2	0,1	3,5	0,2	5,25	0,0	0	0,2	1,075
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	200	1 caneca	200	200	1,00	1.768	0,0	0,0	200	0	0	0	0	0	0	0
Total						6.291,76	77,2	1,091	350,9	415,5	16,8	801,25	37,6	0	46,8	1092,6

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola picada.
2. Adicione o frango em cubos na panela.
3. Quando o frango estiver quase moreninho, adicione a cebola até dourar
4. Desligue o fogo e sirva-se.

Rendimento: 3,1 kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 55g	Peso da porção (g) EM e EJA: 68g	Tempo de preparo: 40 minutos
--------------------	-------------------------------------	----------------------------------	------------------------------

Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir	Medida caseira EM e EJA: 1 colher cheia de servir
---	--

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

FRANGO AO MOLHO DE TOMATE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Frango ao Molho

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Frango	4000	2 pacotes	4.000	4.000	1	4.760	0	860	120	240	12	560	0	0	36	0
Extrato de tomate	600	3 canecas	600	600	1	230	46	7	5	174	12,59	174	108	0	2,4	16,8
Cebola	500	5 unidades	940	500	1,88	190	45	10	1	70	1	60	23,5	0	0	1,075
Alho	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28	6	2	0,1	3,5	0,2	5,25	0	0	0,2	1,075
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	200	1 caneca	200	200	1	28	6	2	0,1	0	0	0	0	0	0	0
Total						5236,0	103,0	881,0	126,2	487,5	25,79	799,25	131,5	0	38,6	18,95

Modo de preparo:

1. Tempere o frango à gosto. Reserve.
2. Em uma panela, coloque o óleo e as cebolas cortadas em cubos e doure bem. Junte o frango temperado com a cebola bem dourada.
3. Quando o frango estiver quase moreninho, acrescente o molho, sal e tempero. Deixe cozinhar durante 15 a 20 minutos.
4. Sirva em seguida.

Rendimento (g): 4,1 KG	Peso da porção (g) Fund I e II: 70g	Peso da porção (g) EM e EJA: 83g	Tempo de preparo: 50 minutos
------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------

Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir	Medida caseira EM e EJA: 1 colher cheia de servir
---	--

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

CARNE MOÍDA REFOGADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Carne moída refogada

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne moída	2000	1 pacote	2000	2000	1,00	2880	0,0	416	122	80	54	340	0	0	162	0
Cebola	300	3 unidades	564	300	1,88	114	27	6	0,6	42	0,6	36	14,09	0	0,6	6,60
Alho	15	½ colher de sopa	16,2	15	1,08	28	6	2	0,1	2,10	0,12	3,15	0	0	0,12	0,64
Sal	25	1 colher de sopa	15	15	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	100	1/2 caneca	100	100	1,00	884	0,0	0,0	100	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	33	5,7	3,3	0,6	179	3,2	21	51,7	0	1,3	1,9
Cebolinha	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	20	3,4	1,9	0,4	80	0,6	25	31,8	0	0,3	3,6
Total						3.906,0	33,0	424,0	222,7	383,1	58,52	424,15	97,59	0	164,3	12,74

Modo de preparo:

1. Numa panela, refogue o alho e a cebola no óleo.
2. Em seguida adicione a carne moída e tempere-a com sal.
3. Misture bem e refogue a carne por 10 minutos no fogo médio.
4. Desligue o fogo e sirva em seguida.

Rendimento: 1,8kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g(45g cozido)	Peso da porção (g) EM e EJA: 63g(62g cozido)	Tempo de preparo: 50 minutos
-------------------	--	---	------------------------------

Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir rasa	Medida caseira EM e EJA: 1 colher de servir
--	--

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

CARNE MOÍDA CREMOSA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Carne moída cremosa

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Composição nutricional										
						Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne moída	2000	1 pacote	2.000	2000	1,00	2.600	0,0	434	90	80	54	340	0,0	0,0	152	0,0
Cebola	300	3 unidades grandes	564	300	1,88	117	26,7	5,1	0,3	42	0,6	36	14,09	0,0	0,6	6,60
Alho	15	½ colher de sopa	16,2	15	1,08	17	3,5	1,0	0,0	2,10	2,10	0,12	3,15	0,0	0,12	0,645
Sal	15	1 colher de sopa	15	15	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salsa	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	179	3,2	21	51,7	0,0	1,3	1,9
Cebolinha	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	80	0,6	25	31,8	0,0	0,3	3,6
Extrato de tomate	400	2 canecas	400	400	1,00	152	30,8	5,6	3,6	116	8,4	116	72	0,0	1,6	11,2
Requeijão cremoso	660	3 colheres de sopa	660	660	1,00	1303,8	103,6	67,0	69	1709,4	0,66	79,2	0,0	1287	8,58	0,0
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884	0,0	0,0	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total						5073,8	164,6	512,7	262,9	2.208,5	69,56	617,32	172,74	1287	164,5	23,94

Modo de preparo:

1. Numa panela, refogue o alho e a cebola no óleo.
2. Em seguida adicione a carne moída e tempere-a com sal. Misture bem e refogue a carne por 10 minutos no fogo médio. Depois adicione o extrato de tomate, e o requeijão cremoso.
3. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutinhos.
4. Desligue o fogo e sirva em seguida.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.

Rendimento: 3,36 Kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
50g(84g cozido)

Peso da porção (g) EM e EJA:
63g(107g cozido)

Tempo de preparo: 50 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 colher de servir

Medida caseira EM e EJA:
1 colher cheia de servir

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Carne moída ao Molho

Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Composição nutricional										
						Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne moída	2000	1 pacote	2.000	2.000	1,00	2.600	0,0	434	90	80	54	340	0,0	0,0	162	0,0
Cebola	300	2 unidades grandes	564	300	1,88	117	26,7	5,1	0,3	42	0,6	36	14,09	0,0	0,6	6,6
Alho	15	½ colher de sopa	16,2	15	1,08	17	3,5	1,0	0,0	2,10	0,12	3,15	0,0	0,0	0,12	0,645
Sal	15	1 colher de sopa	15	15	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salsa	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	179	3,2	2,1	51,7	0,0	1,3	1,9
Cebolinha	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	80	0,6	25	31,8	0,0	0,3	3,6
Extrato de tomate	400	2 canecas	400	400	1,00	152	30,8	5,6	3,6	116	8,4	116	72	0,0	1,6	11,2
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884	0,0	0,0	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total						3770,0	61,0	445,7	193,9	499,1	66,92	522,2	169,6	0	165,9	23,94

Modo de preparo:

1. Numa panela, refogue o alho e a cebola no óleo.
2. Em seguida adicione a carne moída e tempere-a com sal. Misture bem e refogue a carne por 10 minutos no fogo médio.
3. Depois adicione o extrato de tomate. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutinhos.
4. Desligue o fogo e sirva em seguida.

Rendimento: 2,3 kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
50g(58g cozido)

Peso da porção (g) EM e EJA:
63g(75g cozido)

Tempo de preparo:

Medida caseira Fund I e II:
1 colher de servir

Medida caseira EM e EJA:
1 colher cheia de servir

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA MOÍDA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Escondidinho de carne bovina moída

Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	Composição nutricional													
			PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne bovina (moída)	2000	1 pacote	2.000	2000	1,00	2.600	0,0	434	90	80	54	340	0,0	0,0	152	0,0
Cebola	250	2 unidades	350	250	1,41	95	22,5	5	0,5	35	0,5	30	11,75	0	0	0,53
Alho	40	10 unidades	43,2	40	1,08	45,2	9,6	2,8	0	5,4	0,4	8,4	0	0	1,8	0,4
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Batata	1037	13 unidades	1100	1037	1,06	585	161,4	19,49	0	39,07	3,96	165	341,8	0	2,2	42,32
Leite em pó	62,5	6 colheres sopa	62,5	62,5	1,00	310,62	24,5	15,87	16,82	556	0,31	48	0	225	1,68	0
Extrato de tomate	500	2 canecas	500	500	1,00	190	38,5	7	4,5	145	10,5	145	90	0	2	14,37
Óleo	50	1/4 caneca	50	50	1,00	442,0	0	0	50,0	0	0	0	0	0	0	0
Total						4267	256,5	484,16	161,8	860,47	69,67	736,4	443,5	225	159,6	57,62

Modo de preparo:

1. Em uma panela acrescente o óleo, o alho, a cebola e deixe refogar.
2. Acrescente a carne moída e o sal a gosto, deixe cozinhando até secar a água da própria carne;
3. Coloque o extrato de tomate e deixe ferver;
4. No preparo do purê, cozinhe as batatas em panela de pressão por aproximadamente 20 minutos em fogo médio;
5. Após amasse a batata e leve a uma panela adicionando o leite e o sal a gosto, mexendo até atingir uma consistência cremosa
6. Na sequência, em assadeira, adicione a carne e purê em cima.
7. Leve ao forno por 15 minutos

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.

Rendimento: 3,06kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g	Peso da porção (g) EM e EJA: 63g	Tempo de preparo: 1:20 min
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir	Medida caseira EM e EJA: 1 colher cheia de servir		

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

CARNE SUÍNA ACEBOLADA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Carne Suína Acebola

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne de porco (cubos)	5000	2 e ½ pacotes	5000	5000	1,00	13,100	0,0	1,604	695	900	65	1350	0	0	165	0
Cebola	800	8 unidades	1500	1060	1,41	31,2	7,1,2	14	0,8	112	1,6	96	37,6	0	1,6	17,6
Alho	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28	6	2	0,1	3,5	0,2	5,25	0	0	0,2	1075
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	200	1 caneca	200	200	1,00	1.768	0,0	0,0	200	0	0	0	0	0	0	0
Total						2.121,1	77,2	17,60	895,9	1015,5	66,8	1451,25	37,6	0	166,8	1092,6

Modo de preparo:

1. Tempere a carne com o sal, e o alho amassado.
2. Em uma panela grande, aqueça o óleo, em seguida refogue a carne.
3. Deixe refogar por 5 minutos, misturando bem para não agarrar na panela.
4. Depois adicione a água e deixe cozinhar até secar quase toda a água.
5. Por fim, adicione a cebola picada em rodelas e misture. Quando a água da carne secar completamente, deixe fritar um pouco para que a carne fique bem rosadinha.
6. Depois desligue o fogo, coloque a carne em uma vasilha e sirva em seguida.

Rendimento: 3,8 kg

Peso da porção (g) Fund I e II: 50g

Peso da porção (g) EM e EJA: 63g

Tempo de preparo: 40 min

Medida caseira Fund I e II:
1 colher de servir

Medida caseira EM e EJA:
1 colher cheia de servir

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

CARNE SUÍNA AO FORNO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Carne Suína ao forno

Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Composição nutricional										
						Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne de porco (cubos)	5000	2 e ½ pacotes	5000	5000	1,00	13,100	0,0	1,604	695	900	65	1350	0	0	165	0
Cebola	300	3 unidades	564	300	1,88	118,3	26,6	5,1	0,2	42	0,6	36	40,09	0	0,6	6,6
Alho	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28	6	2	0,1	3,5	0,2	5,25	0	0	0,2	1075
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	200	1 caneca	200	200	1,00	1.768	0,0	0,0	200	0	0	0	0	0	0	0
Total						2.121,1	77,2	17,60	895,9	945,5	65,08	1391,2	40,09	0	165,08	1081,6

Modo de preparo:

1. Em uma vasilha, coloque a carne, o dente de alho amassado, a cebola ralada e misture bem.
2. Em seguida, distribua as bistecas em uma forma untada. Adicione o sal e misture bem.
3. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por quarenta e cinco minutos.
4. Retire o papel alumínio e sirva-se

Rendimento: 3,8 kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
55g

Peso da porção (g) EM e EJA:
68g

Tempo de preparo: 45 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 colher de servir

Medida caseira EM e EJA:
1 colher cheia de servir

Foto:



LANCHES INICIAIS E FINAIS

Ficha Técnica de Preparo ARROZ DOCE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA

TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:

FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Arroz doce

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Arroz	400	2 canecas	400	400	1	1432	315,2	28,8	1,2	72	5,2	108	0,0	0,0	13,2	0,0
Água	1200	6 canecas	1200	1200	1	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Leite em pó	390	3 litros	390	390	1	1935	144	100,5	106	890	0,5	77	0,0	0,24	2,7	0,0
Açúcar	200	1 caneca	200	200	1	774	199	0,6	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total						4141,0	658,2	129,9	107	962	5,7	185	0	0,24	15,9	0

Modo de preparo:
Obs: Prepare o leite de acordo com a instrução do fabricante.

1. Em uma panela coloque o arroz e acrescente a água, deixe cozinhar até que o arroz fique macio.
2. Adicione o leite reconstituído e o açúcar refinado e deixe cozinhar até que a preparação adquira a consistência.
3. Para deixar mais cremosa, se necessário poderá acrescentar mais leite.
4. Sirva em seguida.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.

Rendimento: 2,6 kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g(146g cozido)	Peso da porção (g) EM e EJA: 63g(172,5g cozido)	Tempo de preparo: 1 hora
Medida caseira Fund I e II: 1 escumadeira média		Medida caseira EM e EJA: 1 escumadeira cheia	

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

REQUEIJÃO CREMOSO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Requeijão cremoso

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	CA (g)	Fe (g)	Mg (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Zn (g)	Fibra (g)
Leite em pó	390	3 litros	390	390	1,0	1935	144	100,5	106,5	3471	1,95	300,30	0	1407,9	10,530	0
Suco de limão	180	6 colheres de sopa	406,8	180	2,3	39,6	13,1	1,1	0,2	91,7	0,35	18	68,76	0	0,35	2,16
Sal	15	½ colher de sopa	15	15	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						1975,6	157,1	101,6	106,7	3.562,8	2.309	318,3	68,76	1407,9	10,88	2,16

Modo de preparo:

Obs: Prepare o leite de acordo com a instrução do fabricante.

1. Esquentar o leite até ferver. Desligue o fogo, acrescente o sumo de limão e misture.
2. Deixar descansar por 20 a 30 minutos.
3. Com o auxílio de uma peneira fina, separe o soro da parte sólida e reserve.
4. Adicione a parte sólida no liquidificador e aos poucos o soro, se necessário, para ajudar a dar ponto. Adicionar sal a gosto.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.

VALIDADE: 2 DIAS (refrigerado)

Rendimento: 500g	Peso da porção (g) Fund I e II: 26g	Peso da porção (g) EM e EJA: 32,5g	Tempo de preparo: 1 hora
------------------	--	---------------------------------------	--------------------------

Medida caseira Fund I e II: 2 colheres de sopa	Medida caseira EM e EJA: 2 colheres de sopa cheia
---	--

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

LEITE EM PÓ INTEGRAL

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Leite em pó integral

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Composição nutricional										
						Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Leite em pó	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	4.970	392	254	269	1.230	0	100	0	210	4	0
Água	7400	37 canecas	7400	7400	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						4.970,0	392,0	254,0	269,0	1.230	0	100	0	210	4	0

Modo de preparo:

1. Em um recipiente coloque todo o conteúdo do pacote e acrescente aos poucos a água fria ou quente (filtrada).
2. Misture até formar uma pasta homogênea.
3. Em seguida acrescente mais água fria ou quente até completar 7,4 litros. Mexa bem.
4. Sirva.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.

Rendimento: 7,4 litros

Peso da porção (g) Fund I e II:
26g

Peso da porção (g) EM e EJA:
32,5g

Tempo de preparo: 5 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 caneca rasa

Medida caseira EM e EJA:
1 caneca cheia

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

LEITE COM CACAU

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Leite com cacau

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Leite	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	4970	392	254	269	1230	0,0	100	0,0	210	40	0,0
Açúcar	150	5 colheres de servir	150	150	1,00	193,5	49,8	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cacau em pó	150	5 colheres de servir	150	150	1,00	25,9	6,8	0,4	0	4,2	0,10	8,75	4,76	0,0	0,21	0,77
Total						5189,4	448,6	254,6	269,0	1234	0,10	108,7	4,76	210	40,21	0,77

Modo de preparo:

1. Em um recipiente coloque todo o conteúdo do pacote e acrescente aos poucos a água fria ou quente
2. (filtrada).
3. Misture até formar uma pasta homogênea.
4. Em seguida acrescente mais água fria ou quente até completar 7,4 litros. Mexa bem.
5. Sirva.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.

Rendimento: 8 litros	Peso da porção (g) Fund I e II: 26g	Peso da porção (g) EM e EJA: 32,5g	Tempo de preparo: 10 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 caneca rasa		Medida caseira EM e EJA: 1 caneca cheia	

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

SALADA DE MACARRÃO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Salada de Macarrão

Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	Composição nutricional													
			PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Macarrão	5000	5 pacotes	5000	5000	1,00	18550	3895	500	65	900	40	950	0,0	0,0	25	280
Frango	2000	1 pacote	2000	2000	1,00	2380	0	430	60	120	60	280	0,0	0,0	18	0,0
Abobrinha	1000	4 unidades	1000	751,9	1,33	112,8	22,6	8,3	1,5	170	20	170	21	0,0	30	16
Cenoura ralada	500	4 unidades	500	427,4	1,17	145,3	32,9	5,6	0,9	115	1,0	55	25,5	0,0	1,0	16
Requeijão cremoso	500	2 ½ canecas	500	500	1,00	1285	12	48	117	1295	0,5	0,0	0,0	975	6,5	0,
Óleo	100	1/2 caneca	100	100	1,00	884	0	0	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho picado	25	2 colheres de sopa	25	23,1	1,08	26,1	5,5	1,6	0	3,5	0,2	5,25	0,0	0,0	0,2	1075
Salsinha	100	4 colheres de sopa	100	0,91	1,10	33	5,7	3,3	0,6	179	3,2	21	51,7	0,0	1,3	1,9
Cebolinha	100	4 colheres de sopa	100	0,91	1,10	20	3,4	1,9	0,4	80	0,6	25	31,8	0,0	0,3	3,6
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total						23436,2	3977,1	998,7	345,4	2862,5	125,5	1506,2	130	975	82,3	1392

Modo de preparo:

1. Prepare a carne utilizada, conforme orientado na embalagem e reserve.
2. Cozinhe o macarrão pelo tempo indicado na embalagem e reserve.
3. Refogue a abobrinha ou o legume com o óleo e o alho picado.
4. Mantenha no fogo só para ela dar uma leve amolecida, o ideal é continuar crocante.
5. Pique a carne cozida utilizada em pedacinhos pequenos. Misture o requeijão cremoso.
6. Acerte o sal e adicione a cenoura crua ralada e as ervas, acerte o sal, se necessário.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS E GLÚTEN.

Rendimento (g): 10 kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g(171g cozido)	Peso da porção (g) EM e EJA: 70g(237,5g cozido)	Tempo de preparo: 1 hora
-----------------------	---	--	--------------------------

Medida caseira Fund I e II: 3 colheres de servir	Medida caseira EM e EJA: 4 colheres de servir
---	--



Foto:

Ficha Técnica de Preparo

BOLO SABOR LEITE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Bolo sabor leite

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (g)	Fe (g)	Mg (g)	Vit.C (g)	Vit A (g)	ZN (g)	Fibra (g)
Ovos	135	3 unidades	151,2	135	1,12	172	1,9	15,6	10,7	56,7	2,16	17,55	0	106,6	1485	0
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0
Leite em pó	250	1 caneca	250	250	1,00	1242,5	98	63,5	67,3	2,225	1,25	192	0	902,5	6,75	0
Açúcar	340	2 canecas	340	340	1,00	1315,8	338,6	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Água	255	1 e ½ caneca	255	255	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Farinha de trigo com fermento	300	3 canecas	300	300	1,00	1080	225,3	29,4	4,2	54	3,0	93	0	0	2,4	6,9
Total						4694,3	663,8	109,5	182,2	2335,7	6,41	2040	0	1009,15	1494,1	6,9

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata os ovos com o óleo e a água por 3 minutos em seguida ir adicionando aos poucos os ingredientes secos e bater por alguns minutos até a massa ficar homogênea.
2. Despeje em fôrma de redonda (ou outra de sua preferência) untada e polvilhada com cacau.
3. Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 40 minutos.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS, OVOS E GLÚTEN.

Rendimento (g): 24 pedaços de 60 gramas

Peso da porção (g) Fund I e II:
50g

Peso da porção (g) EM e EJA:
70g

Tempo de preparo: 1 hora e 40 minutos

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

VITAMINA DE BANANA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Vitamina de banana

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/ML)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
Leite em pó	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	4.970	392	254	269	8900	5	770	0	3.610	27	0
Água	6,4	21 canecas	7.400	7.400	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Banana	660	6 unidades	2100	1400	1,50	1372	364	18,2	1,4	42	4,2	392	82,6	0	2,8	26,6
Total						6342,0	756,0	272,2	270,4	8.942	9,2	1.162	82,6	3.610	29,8	26

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes dentro do liquidificador e bata por cerca de 2 minutos.
2. Deixe refrigerar por 1 hora antes de servir.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.

Rendimento (g): 9,06 litros	Peso da porção (g) Fund I e II: 26g	Peso da porção (g) EM e EJA: 32,5g	Tempo de preparo: 15 minutos
-----------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

Medida caseira Fund I e II: 1 caneca rasa	Medida caseira EM e EJA: 1 caneca cheia
--	--

Foto:



MOLHOS

Ficha Técnica de Preparo

EXTRATO DE TOMATE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: EXTRATO DE TOMATE

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Extrato de tomate	3000	3 bags	3000	3000	1,00	1178	238,7	43,4	27,9	899	65,1	899	558	0	12,4	86,79
Água	2 litros															
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	300	3 unidades grandes	300	159,6	1,88	62,2	14,2	2,7	0,2	14	0,2	12	4,7	0	0,2	2,2
Alho picado	25	1 colher de sopa	25	23,1	1,08	26,1	5,5	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	5	1 colher de chá	5	5	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						2150,3	258,4	47,7	128,1	916,5	65,3	911	562,7	0	12,6	88,99

Modo de preparo:

1. Descasque e pique bem o alho e a cebola.
2. Aqueça muito bem uma panela com óleo, quando estiver bem quente, acrescente o alho e a cebola. Deixar dourar, não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente.
3. Acrescente o extrato de tomate, a água e deixe apurar por 15 minutos, até ficar cremoso.

Rendimento (g): 4,0 litros

Peso da porção (g) Fund I e II:
25g

Peso da porção (g) EM e EJA:
25g

Tempo de preparo:
35 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 colher de sopa rasa

Medida caseira Fund I e II:
1 colher de sopa rasa

Foto:

