

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 9 – julho/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 COM ATUM À PRIMAVERA	8
FEIJÃO CARIOCA	9
FEIJÃO PRETO	10
ARROZ CARRETEIRO	11
SALADAS	12
SALADA DE GRÃO DE BICO	13
SALADA COLORIDA	14
LIMÃOGRETE	15
GUARNIÇÃO.....	16
FAROFA TEMPERADA	17
FAROFA DE CENOURA	18
QUIBEBE (PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA)	19
ABOBRINHA COM ALHO	20
BATATA DOCE RÚSTICA ASSADA	21
VIRADO DE COUVE	22
MILHO COZIDO À MODA	23
BATATA AO FORNO (BATATA CORADA)	24
POLENTA CREMOSA	25
PURÊ DE CENOURA	26
PRATO PRINCIPAL.....	27
SALADA DE BATATA COM ATUM	28
CARNE BOVINA GRELHADA (ISCAS).....	29
CARNE BOVINA ACEBOLADA	30
CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE.....	31
ESTROGONOFE (CARNE BOVINA/ AVE).....	32
CARNE DE PANELA (BOVINA)	33
FEIJOADA	34
OVOS MEXIDOS	35
OMELETE DE FORNO	36
ISCAS/CUBOS DE FRANGO GRELHADO	37

ISCAS/CUBOS DE FRANGO ACEBOLADO	38
FRANGO AO MOLHO DE TOMATE.....	39
CARNE MOÍDA REFOGADA.....	40
CARNE MOÍDA CREMOSA.....	41
CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	42
ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA MOÍDA	43
CARNE SUÍNA ACEBOLADA.....	44
CARNE SUÍNA AO FORNO	45
KIBE DE FORNO	46
GALINHADA	47
FRITTATA DE ABOBRINHA	48
FRANGO DOURADO.....	49
CARNE MOÍDA À PRIMAVERA	50
CARNE DE PANELA.....	51
OMELETE COLORIDO	52
CARNE SUÍNA AO MOLHO DE TOMATE	53
LANCHES INICIAIS	54
E FINAIS	54
ARROZ DOCE	55
REQUEIJÃO CREMOSO.....	56
LEITE EM PÓ INTEGRAL	57
LEITE COM CACAU.....	58
SALADA DE MACARRÃO	59
BOLO SABOR LEITE	60
BOLO DE FUBÁ (SEM LEITE).....	61
BOLO DE FUBÁ (COM LEITE).....	62
Bolo de Banana	63
VITAMINA DE BANANA	64
MOLHOS	65
EXTRATO DE TOMATE	66

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

						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 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																
						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)
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 de 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 COM ATUM À PRIMAVERA

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 com atum à primavera

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)
Macarrão	4000	4 pacotes	4000	9000	2,25	500	109,2	14	1,8	23	4,4	0	0	0	1,1	4,1
Atum	2000	2 pacotes	2000	2000	1,00	3320	29,2	506	132,6	128	24,2	580	0	0	13	0
Cenoura	200	2 unidades	250	200	0,91	150	37,8	5,6	1,1	107	2,3	57	25,6	3700	1,5	14,9
Cebola	100	1 unidade	120	100	0,83	40	9,2	1,8	0,1	14,1	0,2	11,9	4,9	0	0,2	2
Tomate	500	5 unidades	500	500	1,00	85	19,1	5,2	0,9	34,7	1,5	50	77,5	505	0,8	8
Salsinha	50	1 xícara	50	50	1,00	18	3,2	1,5	0,4	69	3,1	25	66,5	260	0,5	2
Cebolinha	50	1 xícara	50	50	1,00	9	1,8	0,8	0,1	46,5	0,3	11,4	15,9	103	0,1	1,2
Total						4122	209,5	534,9	137	422,3	36	735,3	190,4	4568	17,2	32,2
Porção (100g)						34,35	1,75	4,46	1,14	3,52	0,3	6,13	1,59	38,07	0,14	0,27

Modo de preparo:

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 atum, cenoura, cebola, tomate alho e a cebola. Deixar dourar
5. 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

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 (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:

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:



Ficha Técnica de Preparo

Arroz Carreiroiro

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

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 carreiroiro

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 suína em iscas	2000	1 pacote	2000	1600	0,8	3760	0	724	98	140	26,6	560	0	0	76,2	0
Arroz	2000	10 xícaras	2000	5000	2,5	2560	562	50	4	80	2	40	0	0	10	32
Tomate	280g	2 unidades	280	200	0,7	48	10,7	2,9	0,5	19,4	0,8	28	43,4	282,8	0,4	4,5
Óleo	50	2 colheres de sopa	50	50	1,00	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	110	1 unidade	110	95	1,3	44	10,1	1,9	0,1	15,5	0,2	13,1	5,4	0	0,2	2,2
Alho picado	22	2 colheres de chá	22	20	1,2	27	5,7	1,3	0	3	0,2	4,7	5,5	0	0,2	0,7
Sal	10	2 colheres de chá	10	10	1,00	0	0	0	0	2,4	0	0,1	0	0	0	0
Salsinha e cebolinha	50	1 xícara	50	50	1	18	3,2	1,5	0,4	69	3,1	25	66,5	260	0,5	2
Total						6907	591,7	781,6	153	329,3	32,9	670,9	120,8	542,8	87,5	41,4
Porção (100g)						98,32	8,42	11,13	2,18	4,69	0,47	9,55	1,72	7,73	1,25	0,59

Modo de preparo:

1. Em uma panela colocar a carne suína, temperar com alho e sal e deixar cozinhando até secar a água. Colocar óleo e fritar bem até dourar. Após colocar óleo, cebola, tomate, salsinha e alho e deixa apurar. Reserve
2. Preparar o arroz e assim que finalizar juntar a carne suína temperada.
3. Após essa etapa, está pronto para servir.

Variações: A quantidade de tempero pode variar de acordo com a aceitabilidade.

Rendimento:
7025g

Peso da porção (g) Fund I e II: 165

Peso da porção (g) EM e EJA: 197

Tempo de preparo:
1:30

Medida caseira Fund I e II:

Medida caseira EM e EJA:

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/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)
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:




Ficha Técnica de Preparo

Salada Colorida

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
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 Colorida																
						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)
Macarrão	500	1/2 pacote	500	1600	1,00	2000	437,0	56	7	92	18	0	0	0	4	16
Cenoura	150	1 unidades	170	150	1,00	50	1,1	0,2	0	3,2	0,1	1,7	0,8	111	0	0,4
Salsa e cebolinha	5	½ colher de chá	5	5	1,00	1	0,2	0,1	0	4,7	0	1,1	1,6	10,3	0	0,1
Total						2051	437,0	56	7	92	18	0	0	0	4	16
Porção (100g)																
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 4. Em uma panela, coloque água para ferver e rale uma cenoura. 5. Quando a água começar a ferver, adicione o macarrão. 6. Deixe o macarrão cozinhar, até apresentar uma consistência amolecida. 7. Após o cozimento, desligue o fogo e deixe o macarrão escorrer. 8. Depois de escorrer, junte o macarrão com a cenoura ralada e a cebolinha. <p>Variação: poderá ser preparado com outras hortaliças</p>																
Rendimento: 1750			Peso da porção (g) Fund I e II:			Peso da porção (g) EM e EJA:			Tempo de preparo: 25 minutos							
Medida caseira Fund I e II:						Medida caseira EM e EJA:										
																

Ficha Técnica de Preparo


Limãogrete

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos																
Nome da preparação: Limãogrete																
						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)
Tomate	600	5 unidades	600	600	1,00	102	22,9	6,2	1	41,6	1,8	60	93	606	0,9	9,6
Cebola	450	3 unidades	450	360	0,8	180	41,4	7,9	0,6	63,4	0,9	53,6	21,9	0	0,8	9,2
Limão	110	2 colheres de sopa	110	30	0,27	24	5,8	0,4	0	11,2	0,1	9,7	36,1	34,5	0	0
Sal	5	1 colher	5	5	1,00	0	0	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0	0
Óleo de soja	10	1 colher	10	10	1,00	90	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0
Total						396	70,1	14,5	11,6	117,4	2,8	123,4	151	640,5	1,7	18,8
Porção (100g)						39,6	7,01	1,45	1,16	11,74	0,28	12,34	15,1	64,05	0,17	1,88
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Corte a cebola e o tomate em pequenos pedaços. 2. Em um bowl/pote junte o tomate e a cebola. 3. Esprema o limão até ficar com o seu suco. 4. Em seguida, coloque esse suco junto ao tomate a cebola e acrescente sal e óleo de soja. 5. Mexa bem todos os ingredientes dentro do bowl/pote. 6. Sirva-se 																
Rendimento: 1000 g		Peso da porção (g) Fund I e II:			Peso da porção (g) EM e EJA:				Tempo de preparo: 40 minutos							
Medida caseira Fund I e II:					Medida caseira EM e EJA:											
Foto:																
																

GUARNIÇÃO

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: Farofa																
						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
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 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

Farofa de 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: Farofa

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)
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
Cenoura	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:

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 a cenoura ralada e refogue.
4. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca torrada e sirva ainda quente.

Obs: Na disponibilidade de alguns produtos de hortifruti (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

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/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)
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:




Ficha Técnica de Preparo

Abobrinha com alho

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos																
Nome da preparação: Abobrinha com alho																
										Composição nutricional						
										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)
Abobrinha	1000	3 unidades	1000	1000	1,00	170	37,1	10,1	1,2	134	2,1	177	58,7	405	1,5	12,8
Alho picado	50	2 colheres	50	50	1,00	61	12,9	2,9	0,1	6,8	0,4	10,8	12,4	0	0,4	1,6
Óleo	50	2 colheres de sopa	50	50	1,00	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
Sal	5	1 colher de chá	5	5	1,00	0	0	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0	0
Total						681	40	13	51,3	142	2,5	187,9	71,1	405	1,9	14,4
Porção (100g)						56,75	3,33	1,08	4,27	11,83	0,21	15,66	3,74	33,75	0,16	1,2
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Corte a abobrinha em pedaços. 2. Em uma panela, com fogo baixo, adicione óleo para refogar o alho, até que doure. 3. Após dourar, adicione a abobrinha e o sal. 4. Mexa por pouco tempo, até que refogue, para que a abobrinha não fique amolecida. 5. Sirva-se 																
Rendimento:			Peso da porção (g) Fund I e II:				Peso da porção (g) EM e EJA:				Tempo de preparo: 40 minutos					
Medida caseira Fund I e II:						Medida caseira EM e EJA:										
Foto:																
																


Ficha Técnica de Preparo

Batata Doce Rústica Assada

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL																
FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos																
Nome da preparação: Batata 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)
Batata Doce	900	2 unidades	470	470	1,00	677	165,9	10,3	1,3	175,3	2,4	150,4	82,3	3722,4	1,3	18,3
Sal	5	2 colheres de café	5	5	1,00	0	0	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0	0
Total						677	165,9	10,3	1,3	176,5	2,4	150,5	82,3	3722,4	1,3	18,3
Porção (100g)																
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar corretamente as batatas, 2. Corte as batatas; 3. Coloque-as em um recipiente, adicione o sal e leve-as ao forno. 4. Deixe-as no forno por 20/25 minutos, para que dourem. 5. Após esse tempo, desligue o forno. 6. Sirva-se 																
Rendimento:		Peso da porção (g) Fund I e II: 25			Peso da porção (g) EM e EJA: 30				Tempo de preparo: 35 minutos							
Medida caseira Fund I e II:					Medida caseira EM e EJA:											
Foto:																
																


Ficha Técnica de Preparo

Virado de couve

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
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 couve																
						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)
Couve	480	8 folhas	480	480	1,00	100,52	22,23	6,93	0,51	206,33	1,29	48	108,2 4	1584	1,44	5,28
Cenoura (opcional)	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
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	5	4 colheres de 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
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						4100,87	951,0	45,35	62,53	1006,7	15,46	525,5	200,6	2051,7	7,74	83,8
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Corte a couve 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 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

Milho cozido à Moda

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL																
FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos																
Nome da preparação: Milho cozido à moda																
						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)
Milho	3000	10 unidades	3000	3000	1,00	4147	856	197	18	48	12	-	0	1230	-	-
Sal	5	2 colheres de café	5	5	1,00	0	0	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0	0
Total						4147	856	197	18	48	12	-	0	1230	-	-
Porção (100g)																
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar corretamente as espigas (retirar a palha, os fios amarelos e lavar em água corrente e se necessário cortar o milho) Coloque-as em uma caçarola com água para cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou até amolecer Após o cozimento adicione o sal e deixe ferver por alguns minutos. Após esse tempo, desligue o forno. Sirva-se 																
Rendimento: 10 unidades		Peso da porção (g) Fund I e II:			Peso da porção (g) EM e EJA:				Tempo de preparo: 35 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1 unidade					Medida caseira EM e EJA: 1 unidade											
Foto:																
																


Ficha Técnica de Preparo

Batata ao forno (batata corada)

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos																
Nome da preparação: Batata ao forno (batata corada)																
						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)
Batata	470	3 unidades	470	470	1,00	677	165,9	10,3	1,3	175,3	2,4	150,4	82,3	3722,4	1,3	18,3
Sal	5	2 colheres de café	5	5	1,00	0	0	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0	0
Total						677	165,9	10,3	1,3	176,5	2,4	150,5	82,3	3722,4	1,3	18,3
Porção (100g)																
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar (opcional) e cortar as batatas em rodelas ou ao meio; 2. Coloque as batatas em uma panela com água fervente e deixe cozinhar por 10 minutos. 3. Após, coloque-as em um recipiente, adicione o sal e leve-as ao forno. 4. Deixe-as no forno por 20/25 minutos, para que dourem. 5. Após esse tempo, desligue o forno. 6. Sirva-se 																
Rendimento:		Peso da porção (g) Fund I e II: 25			Peso da porção (g) EM e EJA: 30			Tempo de preparo: 35 minutos								
Medida caseira Fund I e II:					Medida caseira EM e EJA:											
Foto:																
																


Ficha Técnica de Preparo

Polenta cremosa

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos																
Nome da preparação: Polenta cremosa																
						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)
Fubá	600g	3 xícaras de chá	600	600	1	2120	473	43	11,4	16	5,1	0	0	0	0	0
Água	3 litros	1 ½ jarras	3000	3000	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo de soja	40 ml	5 colheres de sopa	40	40	1	353	0	0	40	0	0	0	0	0	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
Sal	10	½ colher de sopa	10	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						2491	476,6	44,1	51,4	18	5,2	3,2	0	0	0,1	0,6
Porção (100g)																
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar o alho; 2. Hidratar o fubá em parte da água; 3. Adicionar o restante da água na panela junto com o refogado; 4. Após a água levantar fervura, acrescentar aos poucos o fubá dissolvido, sempre mexendo; 5. Abaixar o fogo e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando; 6. Servir em seguida. 																
Rendimento: 3500g			Peso da porção (g) Fund I e II: 60g			Peso da porção (g) EM e EJA: 70g			Tempo de preparo: 60 minutos							
Medida caseira Fund I e II: ½ concha						Medida caseira EM e EJA: ¾ concha										
Foto:																
																
Esta preparação NÃO CONTÉM: LACTOSE, PROTEÍNA DO LEITE DE VACA, GLÚTEN E OVO																

Ficha Técnica de Preparo

Purê de cenoura

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos																
Nome da preparação: Purê de cenoura																
						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)
Cenoura	600	3-4 unidades	620	600		180	27,36	6,72	1,26	128,4	2,82		30	4440		
Leite	200	¾ caneca	200	200	1	130	11,84	5,86	6,48	216	0,16		7	5,86		
Óleo de soja	5 colheres de sopa	40	40	1	353	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	
Sal	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						327	42,8	53,68	6,48	346,4	4,98	3,2	37	4445,86	0,1	0,6
Porção (100g)																
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prepara o leite em pó corretamente. 2. Descascar e cozinhar a cenoura e amassar. Se preferir liquidificar. 3. Misture o leite, o óleo e a pasta de cenoura. 4. Leve ao fogo brando, mexendo sempre, até ficar cremoso. 5. Tempere com sal e sirva. 																
Rendimento: 3500g		Peso da porção (g) Fund I e II: 60g			Peso da porção (g) EM e EJA: 70g				Tempo de preparo: 60 minutos							
Medida caseira Fund I e II: ½ concha					Medida caseira EM e EJA: ¾ concha											
Foto:																
																
Esta preparação NÃO CONTÉM: GLÚTEN E OVO																

PRATO PRINCIPAL

Ficha Técnica de Preparo

SALADA DE BATATA COM ATUM

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAEFICHA 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 batata com atum

Custo total: R\$27,88

Composição nutricional

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Batata	800	10 unidades	848	800	1,06	3,52	515,0	117,5	14,2	0	28,4	2,9	120,0	248,7	0	1,6	9,6
Atum	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	21,38	1659,1	0	261,9	60,0	65,2	12,3	290,0	0	50,0	6	0
Ovos	90	2 unidades	100,8	90	1,12	1,20	128,8	1,5	11,7	8,0	37,8	1,4	11,7	0	70,9	1,0	0
Sal	8	1 colher de café	8	8	1,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	50	1 colher de sopa	50	50	1,00	0,56	442,0	0	0	50,0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	100	4 colheres de sopa	110	100	1,10	1,20	33,0	5,7	3,3	0,6	179,0	3,2	21,0	51,7	0	1,3	1,9
Total							2777,9	124,7	291,1	118,6	310,4	19,8	442,7	300,4	120,9	9,9	11,5

Modo de preparo:

1. Descasque e corte as batatas em cubos. Leve para cozinhar;
2. Depois de cozidas e escorridas e ainda quente, misture o atum, sal e o óleo.
3. E por último decore com ovos cozidos e salsinha, servir em seguida.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: OVOS E PESCADOS.

Rendimento:

Peso da porção (g) Fund I e II: 91g

Peso da porção (g) EM e EJA: 104g

Tempo de preparo:

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

Medida caseira EM e EJA: 3 colheres de sopa cheia

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

CARNE BOVINA GRELHADA (ISCAS)

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/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 bovina (cubos ou iscas)	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 a carne com a cebola bem dourada.
3. Quando estiver dourado, 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

CARNE BOVINA 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: Frango acebolado																
						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 bovina (cubo ou iscas)	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:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola picada. 2. Adicione a carne em cubos na panela. 3. Quando a carne estiver grelhada, 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

CARNE BOVINA 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 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

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/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)
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 (BOVINA)

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/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 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"> 6. Descasque e pique bem o alho e a cebola. 7. Aqueça panela de pressão com óleo, acrescente a cebola e o alho, deixe dourar apenas o suficiente para dourar igualmente. 8. Quando estiver bem dourado, acrescente a carne. Acrescente o EXTRATO DE TOMATE e o sal e refogue bem. 9. Adicione água fervente suficiente para cozinhar e acione a pressão da panela e deixe cozinhar. 10. 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/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)
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"> Em uma panela, coloque o óleo, ovos, alho e acrescente o sal 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/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)
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/CUBOS 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/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)
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:

5. Em uma panela, coloque o óleo e as cebolas cortadas em cubos e doure bem.
6. Junte o frango temperado com a cebola bem dourada.
7. Quando o frango estiver quase moreninho, desligue o fogo.
8. 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/CUBOS DE FRANGO ACEBOLADO

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

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (G/M)	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	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:

5. Em uma panela, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola picada.
6. Adicione o frango em cubos na panela.
7. Quando o frango estiver quase moreninho, adicione a cebola até dourar
8. Desligue o fogo e sirva-se.

Rendimento: 3,1 kg

Peso da porção (g) Fund I e II:
55gPeso da porção (g) EM e EJA:
68g

Tempo de preparo: 40 minutos

Medida caseira Fund I e II:
1 colher de servirMedida 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	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	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

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	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/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 (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																
						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)
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:																
<ol style="list-style-type: none"> 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 - PNAEFICHA 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

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 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 de 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:



Ficha Técnica de Preparo

KIBE 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: Kibe de forno																
						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)
Trigo para kibe	650	5 xícaras e ½	1000	650	1,54	2184,00	486,85	79,95	8,65	227,5	15,99	0,00	0,00	0,00	0,00	180
Carne moída	1380	Kg	1380	1380	1,00	2953,20	0,00	367,36	153,2	179,4	39,88	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00
Alho	50	5 dentes	50	50	1,00	19,71	4,43	0,86	0,04	7,00	0,10	0,00	2,33	0,00	0,00	1,05
Sal	50	7 colheres de chá	50	50	1,00	56,56	11,95	3,51	0,11	6,78	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Azeite de Oliva	120	½ xícara	120	120	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	200	1 cebola média e ½	200	200	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total						5213,47	503,23	451,67	162,0	420,68	56,37	0,00	2,33	0,00	0,69	181,05
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> Hidrate o trigo com 600ml de água quente por aproximadamente 1 hora. Deixe o trigo esfriar por aproximadamente 1 hora para que fique completamente hidratado e escorra a água adicionada anteriormente. Misture todos os ingredientes, menos o azeite, e amasse a massa para que fique homogênea em uma vasilha grande. Unte uma travessa com metade do azeite e adicione toda a massa do kibe nesta travessa. Acerte a massa na travessa e coloque o restante do azeite por cima da massa de kibe. Com o auxílio de uma faca, faça cortes transversais na massa. Leve ao forno a 200°C por cerca de 40 minutos. 																
Rendimento: 100g Fator de cocção: 0,04		Peso da porção (g) Fund I e II:				Peso da porção (g) EM e EJA:				Tempo de preparo: 1 hora e 50 minutos						
Medida caseira Fund I e II:						Medida caseira EM e EJA:										
Foto:																
																

Ficha Técnica de Preparo

GALINHADA

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

ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Galinhada

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)
Frango em cubos	2000	1 pacote	2000	1600	0,8	3080	0	630	63,2	128,8	6,8	276	0	0	19	0
Arroz	2000	10 xícaras	2000	5000	2,5	2560	562	50	4	80	2	40	0	0	10	32
Cenoura	280g	2 unidades	280	250	0,89	84	21,1	3,1	0,6	59,9	1,3	31,9	14,3	2072	0,8	8,3
Milho	900	3 espigas	900	270	0,3	270	52,7	12,7	1,8	9,5	1,4	83	17,6	37,7	2	0
Óleo	50	2 colheres de sopa	50	50	1,00	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	110	1 unidade	110	95	1,3	44	10,1	1,9	0,1	15,5	0,2	13,1	5,4	0	0,2	2,2
Alho picado	22	2 colheres de chá	22	20	1,2	27	5,7	1,3	0	3	0,2	4,7	5,5	0	0,2	0,7
Sal	10	2 colheres de chá	10	10	1,00	0	0	0	0	2,4	0	0,1	0	0	0	0
Total						6515	651,6	699	119,7	299,1	11,9	448,8	42,8	2109,7	32,2	43,2
Porção (100g)						92,74	9,27	9,95	1,70	4,26	0,17	6,39	0,61	30,03	0,46	0,61

Modo de preparo:

1. Em uma panela colocar o frango, temperar com alho e sal e deixar cozinhando até secar a água. Colocar óleo
2. e fritar bem até dourem. Após colocar óleo, cebola, milho cozido, salsinha e alho e deixa apurar. Reserve
3. Preparar o arroz e assim que finalizar juntar a carne suína temperada.
4. Após essa etapa, está pronto para servir.

Variações: A quantidade de tempero pode variar de acordo com a aceitabilidade.


Rendimento: 7025g	Peso da porção (g) Fund I e II: 165	Peso da porção (g) EM e EJA: 197	Tempo de preparo: 1:30
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

Foto:




Ficha Técnica de Preparo

FRITTATA DE ABOBRINHA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCEIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos																
Nome da preparação: Frittata de abobrinha																
						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)
Ovo	50 unidades	50 unidades	2500	2500	1,00	3125	34,5	260	217,5	1080	33,3	246,8	0	2825	27,3	0
Cenoura	280g	2 unidades	280	250	1,12	84	21,1	3,1	0,6	59,9	1,3	31,9	14,3	2072	0,8	8,3
Abobrinha	520g	2 unidades	520	500	1,04	88	19,3	5,3	0,6	69,7	1,1	92	30,5	210,6	0,8	6,7
Óleo de soja	50ml	3 colheres de sopa	50	50	1,00	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
Sal	20	1 colher de sopa	20	20	1,00	0	0	0	0	4,8	0,1	0,2	0	0	0	0
Total						3747	74,9	268,4	268,6	1214,4	35,8	406,7	44,8	5107,6	28,9	15
Porção (100g)						124,9	2,50	8,96	8,96	40,48	1,20	13,56	1,49	170,25	0,96	0,5
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar o ovo, cenoura e abobrinha. Ralar a cenoura e a abobrinha, retirar o excesso de água da abobrinha. Na caçarola/frigideira colocar o óleo, refogar levemente a abobrinha e a cenoura. Colocar os ovos em seguida. Deligar após o cozimento completo. Após essa etapa, sirva-se. <p>Variações: Pode ser preparado no forno, É permitido a inclusão de outros temperos (alho, cebola, salsinha, cebolinha) ou outros legumes.</p>																
Rendimento: 3000 g – 50 porções		Peso da porção (g) Fund I e II: 55			Peso da porção (g) EM e EJA: 55			Tempo de preparo: 30 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 1 porção					Medida caseira EM e EJA: 1 porção											
Foto:																
																


Ficha Técnica de Preparo

FRANGO DOURADO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental, médio e EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCIAL E INTEGRAL																
FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos																
Nome da preparação: Frango Dourado																
						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)
Frango em cubos	5000	2 e ½ pacotes	5000	4000	1,00	13,100	0,0	1,604	695	900	65	1350	0	0	165	0
Cebola	300	2 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						Total	2.121,1	77,2	17,60	895,9	945,5	65,08	1391,2	40,09	0	165,08
Porção (100g)																
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela, refogue no óleo a cebola e o alho picado, até que dourem. 2. Logo após, adicione o frango na panela. 3. Acrescente o sal. 4. Deixe secar a água. 5. Certifique-se que o frango está dourado. 6. Desligue o fogo e sirva-se. 																
Rendimento: 4550			Peso da porção (g) Fund I e II: 40				Peso da porção (g) EM e EJA: 50				Tempo de preparo: 30 minutos					
Medida caseira Fund I e II:						Medida caseira EM e EJA:										
Foto:																
																


Ficha Técnica de Preparo

CARNE MOÍDA À PRIMAVERA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
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 à primavera																
						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	2.000	1600	1,00	2.600	0,0	434	90	80	54	340	0,0	0,0	162	0,0
Cebola	150	1 unidade grande	170	150	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
Abobrinha	140g	1 unidade	140	125	1,12	84	21,1	3,1	0,6	59,9	1,3	31,9	14,3	2072	0,8	8,3
Cenoura	220g	1 unidade	220	200	1,04	88	19,3	5,3	0,6	69,7	1,1	92	30,5	210,6	0,8	6,7
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 e cebolinha	50		50	50	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	179	3,2	2,1	51,7	0,0	1,3	1,9
Porção (100g)																
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Numa panela, refogue a cenoura, abobrinha, 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. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar por completo 4. Desligue o fogo e sirva em seguida. 																
Rendimento: 2100			Peso da porção (g) Fund I e II: 50				Peso da porção (g) EM e EJA: 63				Tempo de preparo:					
Medida caseira Fund I e II:						Medida caseira EM e EJA:										
Foto:																
																

Ficha Técnica de Preparo

CARNE DE PANELA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
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/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 em cubos	5000	2 e ½ pacotes	5000	4000	1,00	13,100	0,0	1,604	695	900	65	1350	0	0	165	0
Óleo	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
Cebola picada	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
Alho picado	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0
Sal	200	1 caneca	200	200	1,00	1.768	0,0	0,0	200	0	0	0	0	0	0	0
Total						Total	2.121,1	77,2	17,60	895,9	1015,5	66,8	1451,25	37,6	0	166,8
Porção (100g)																
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela de pressão, junto a adição de óleo, acrescenta cebola e alho picado e mexa até dourar. 2. Quando estiver bem dourado, acrescenta a carne 3. Adicione água até que cubra a carne e acione a pressão da panela e a deixe cozinhar. 4. Após essa etapa, sirva-se. 																
Rendimento:			Peso da porção (g) Fund I e II:			Peso da porção (g) EM e EJA:			Tempo de preparo:							
Medida caseira Fund I e II:						Medida caseira EM e EJA:										
Foto:																
																

Ficha Técnica de Preparo

OMELETE COLORIDO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAEETAPA 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/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)
Ovo	50 unidades	50 unidades	2500	2500	1,00	3125	34,5	260	217,5	1080	33,3	246,8	0	2825	27,3	0
Cenoura	280g	2 unidades	280	250	1,12	84	21,1	3,1	0,6	59,9	1,3	31,9	14,3	2072	0,8	8,3
Milho	520g	5 espigas	520	500	1,04	88	19,3	5,3	0,6	69,7	1,1	92	30,5	210,6	0,8	6,7
Óleo de soja	50ml	3 colheres de sopa	50	50	1,00	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
Sal																
Total						3747	74,9	268,4	268,6	1214,4	35,8	406,7	44,8	5107,6	28,9	15
Total						124,9	2,50	8,96	8,96	40,48	1,20	13,56	1,49	170,25	0,96	0,5

Modo de preparo:

1. Faça a higienização dos ovos.
2. Em uma tigela bata os ovos e tempere com o sal.
3. Em uma forma despeje os ovos batidos, cenoura e milho 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 assar e dourar.

Peso da porção (g) Fund I e II: 55

Peso da porção (g) EM e EJA: 55


Tempo de preparo:
30 minutosMedida caseira Fund I e II:
1 porçãoMedida caseira EM e EJA:
1 porção

Foto:



Ficha Técnica de Preparo


Carne suína 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 suína 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)	
Carne suína	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:																	
																	

LANCHES INICIAIS

E FINAIS

Arroz Doce - Ficha Técnica de Preparo

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										
Ingredient e	Quantidad e (G/MI)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	F C	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibr a (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.																
<ol style="list-style-type: none"> 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:																
																

ARROZ DOCE

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/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)
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	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																
						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)
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:																
<ol style="list-style-type: none"> 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

BOLO DE FUBÁ (SEM LEITE)

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
ETAPA DE ENSINO: fundamental I TIPO DE ATENDIMENTO: INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 10 anos																
Nome da preparação: Bolo de Fubá																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL No (g)	FC	Energia Kcal	CH O (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Ovos	316,53	6 unidades	316,53	266,44	1,17	374	3,0	30	26	120,6	2,9	24,1	-	408,3	2,5	-
Açúcar	552,72	2 1/2 xícaras	552,72	552,72	1,00	3296	849,0	3	-	29,8	0,9	4,7	-	-	-	-
Óleo	417,56	2 xícaras	417,56	417,56	1,00	3691	-	-	418	-	-	-	-	-	-	-
Farinha de Trigo	579,14	4 xícaras	579,14	579,14	1,00	2088	435	57	8	103,5	5,5	179,6	-	-	4,8	-
Água	776,78	800 ml	776,78	776,78	1,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fubá	774,32	2 e 1/2 xícaras	774,32	774,32	1,00	2737	611	56	15	20,6	6,6	319,3	-	100,7	8,5	-
Fermento	20,00	2 colheres de chá	20,00	20,00	1,00	18	9	-	-							
Total						12204	1906	146	466	275	16	528	-	509	16	50
Porção (100g)						423	66	5	16	9,53	0,55	18,30	-	17,64	0,55	1,7
Modo de preparo:																
<ol style="list-style-type: none"> 1. Primeiramente coloque no liquidificador os ovos, açúcar e batata bem. 2. Depois adicione óleo, água e bata novamente. Em seguida adicione o fubá e bata até ficar uma mistura homogênea. 3. Feito isso, deligue o liquidificador, adicione a farinha de trigo e mexa devagar até homogeneizar a massa. 4. Por fim, unte a forma com óleo e farinha de trigo/ou fubá, adicione a massa, e leve ao forno pré aquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos (faça o teste do palito, e está pronto seu bolo sem fubá e sem leite). 																
Rendimento: 3235,86 gramas 35 porções		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g (cozido) 64 porções			Peso da porção (g) EM e EJA: 70 g (cozido) 46 porções			Tempo de preparo: 1 hora								
Medida caseira Fund I e II: 1 fatia					Medida caseira EM e EJA: 1 fatia											

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

BOLO DE FUBÁ (COM LEITE)

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

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 de Fubá

						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)
Fubá enriquecido com fermento	475	3 xícaras de chá	475	475	1,00	1676	374,7	34,2	9,02	14,2	4,3	194,8	0	x	5,2	22,3
Farinha de trigo enriquecido com fermento	220	2 xícaras de chá	220	220	1,00	792	165,2	21,56	3,08	39,6	2,2	68,2	0	x	1,76	5,06
Açúcar	371	4 xícaras de chá	371	371	1,00	1462	364,7	1,3	0,1	170,3	8,1	100,9	0,0	0	0,6	0
Ovos	480	8 ovos	480	436	1,1	500	5,5	41,6	34,8	172,8	5,3	39,5	0,0	452,0	4,4	0
Leite	450	2 xícaras de chá	450	450	1,00	293	32,2	10,6	13,7	481,5	0	45,0	0	196,2	1,7	0
Sal	-	1 pitada	-	-	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						4.723	942,3	109,26	60,7	878,4	19,9	448,4	0	648,2	13,66	27,36
Porção (85g)						205	40,7	4,7	2,6	37,9	0,86	19,4	0	28	0,6	1,2

Modo de preparo:

1. Unte a forma com óleo e polvilhe um pouco de farinha de trigo em uma forma. Reserve. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. No copo do liquidificador coloque os ingredientes “molhados” (ovos, leite, óleo) e bata por 5 minutos em uma velocidade média. Enquanto bate, coloque o fubá e a farinha de trigo em uma vasilha grande. Misture com uma espátula.
3. Em seguida, despeje os líquidos sobre os ingredientes secos e mexa até que forme uma massa homogênea . Transfira a massa para a forma untada e leve ao forno para assar por 30 minutos, ou até que inserindo um palito no centro do bolo saia limpo.

Rendimento: 1967 (rende 23 porções)	Peso da porção (g) Fund I e II: 85g	Peso da porção (g) EM e EJA: 85g	Tempo de preparo: 40 minutos
--	--	-------------------------------------	---------------------------------

Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço/fatia	Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço/fatia
---	--

Foto:

**Ficha Técnica de Preparo****Bolo de Banana**

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

ETAPA DE ENSINO: fundamental I
TIPO DE ATENDIMENTO: INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 10 anos

Nome da preparação: Bolo de Banana

Composição nutricional

Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL No (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	422,04	8 unidades	422,04	355,25	1,18	500	5,5	41,6	34,8	172,8	5,3	39,5	0	450	4,4	0
Açúcar	577,35	2 1/2 xícaras	577,35	577,35	1,00	3.457	862,5	3,1	0,2	402,7	19	238,7	0	0	1,4	0
Óleo	214,38	1 xícara	214,38	214,38	1,00	1.930			214,4		0,1	0	0	0	0	0
Farinha de Trigo	522,31	4 xícaras	522,31	522,31	1,00	1882,78	392,21	51,13	7,14	93,30	4,96	161,93	0	0	4,32	12,25
Banana	1334,05	10 unidades	776,78	753,06	1,03	685	164,2	9,9	1,6	23,7	2,4	192,8	40,6	103,2	1,2	12,8
Fermento	20,00	2 colheres de chá	20,00	20,00	1,00	18	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						8.472	1.433,41	105,73	258,14	692,5	31,76	632,93	40,6	553,2	11,32	25,05
Porção (100g)						350	59,21	4,37	10,66	28,61	1,31	26,14	1,67	22,85	0,46	1,34

Modo de preparo:

1. Primeiramente, bater no liquidificador os ovos e o óleo até que o conteúdo dobre de tamanho.
2. Adicionar, aos poucos, o açúcar.
3. Adicionar farinha de trigo, misturar bem até formar uma massa bem homogênea.
4. Cortar as bananas em pedaços, quanto mais pedaços de banana melhor e adicioná-los à massa, mexendo com a colher.
5. Por fim, unte a forma com óleo e farinha de trigo, adicione a massa, e leve ao forno pré aquecido a 180°C, por aproximadamente 45 minutos (faça o teste do palito, e está pronto seu bolo de banana e sem leite).

Rendimento: 2.420,31	Peso da porção (g) Fund I e II: 48 fatias	Peso da porção (g) EM e EJA: 34 fatias	Tempo de preparo: 45 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 fatia de 50 g		Medida caseira EM e EJA: 1 fatia de 70 gramas	

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:



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/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)
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:
25gPeso da porção (g) EM e EJA:
25gTempo de preparo:
35 minutosMedida caseira Fund I e II:
1 colher de sopa rasaMedida caseira Fund I e II:
1 colher de sopa rasa

Foto:

