

Secretaria da Educação do Estado de São Paulo



Ficha Técnica de Preparo

Atualizado em 2025

**DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAESC
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO – CENUT**

Versão 10 – julho/2025

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.....	6
ARROZ MIX – PARBOILIZADO/POLIDO.....	7
ARROZ POLIDO	8
ARROZ COM CENOURA.....	9
ARROZ COM BRÓCOLIS	10
ARROZ INTEGRAL.....	11
ARROZ COM LENTILHA	12
ARROZ CREMOSO (RISOTO)	13
FEIJÃO CARIOCA	14
FEIJÃO PRETO	15
MACARRÃO AO SUGO	16
MACARRÃO ALHO E ÓLEO.....	17
SALADAS	18
SALADA DE GRÃO DE BICO	19
SALADA COLORIDA DE MACARRÃO	20
SALADA DE MACARRÃO.....	21
LIMÃOGRETE 22	
LIMÃOGRETE DE BATATA DOCE.....	23
SALADA VERÃO	24
SALADA DE COUVE MANTEIGA	25
SALADA DE CENOURA RALADA	26
SALADA DE GRÃOS	27
GUARNIÇÃO.....	28
FAROFA TEMPERADA	29
FAROFA DE BETERRABA	30
VIRADO DE COUVE.....	31
COUVE REFOGADA	32
QUIBEBE (PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA).....	33
ABOBRINHA COM ALHO	34
BATATA RÚSTICA ASSADA	35
BATATA DOCE RÚSTICA	36
POLENTA CREMOSA	37
PURÊ DE MANDIOCA.....	38
PURÊ DE CENOURA	39
PURÊ DE BATATA DOCE (FEIJÃO COM MAÇÃ)	40
PIRÃO.....	41

CREME DE MILHO	42
MILHO COZIDO	43
SALADA DE BATATA COM ATUM	44
DUETO DE LEGUMES – CHUCHU/BATATA E CENOURA	45
TABULE.....	46
MIX DE LEGUMES	47
CUSCUZ PAULISTA DE ATUM	48
CUSCUZ PAULISTA	49
RATATOUILLE.....	50
PRATO PRINCIPAL.....	51
Ficha Técnica de Preparo	52
CARNE BOVINA GRELHADA (ISCAS).....	52
CARNE BOVINA ACEBOLADA.....	53
CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE.....	54
CARNE DE PANELA.....	55
PICADINHO COM CENOURA E BATATA	56
CARNE MOÍDA COM LEGUMES	57
CARNE MOÍDA REFOGADA	58
CARNE MOÍDA À PRIMAVERA.....	59
CARNE MOÍDA CREMOSA	60
CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE	61
ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA MOÍDA	62
CARNE MOÍDA COM BATATA AO FORNO	63
LASANHA À BOLONHESA	64
KIBE DE FORNO	65
KIBE DE FORNO RECHEADO	66
BOLO DE CARNE.....	67
ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA	68
ESTROGONOFÉ (AVE/ CARNE BOVINA)	69
ESTROGONOFÉ DIFERENTE	70
ESTROGONOFÉ COM ABÓBORA CABOTIÁ	71
STROGONOFF DE FRANGO	72
SALPICÃO DE FRANGO	73
GALINHADA.....	74
ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO	75
FRANGO AO MOLHO DE TOMATE	76
FRANGO DOURADO.....	77

FRANGO COM CREME (TIPO “CHEDDAR”)	78
FRANGO ASSADO COM BATATAS.....	79
ISCAS/CUBOS DE FRANGO GRELHADO	80
ISCAS/CUBOS DE FRANGO ACEBOLADO.....	81
FRANGO CROCANTE	82
FRICASSÉ DE FRANGO COM CREME DE MILHO	83
EMPADÃO DE FRANGO COM LEGUMES.....	84
OVOS MEXIDOS	85
OVOS COZIDOS	86
OMELETE COLORIDO	87
OMELETE DE FORNO	88
FRITTATA.....	89
OVOS AO MOLHO DE TOMATE (SHAKSHUKA).....	90
CARNE SUÍNA ACEBOLADA	91
CARNE SUÍNA AO FORNO	92
PERNIL EM ISCAS CROCANTES	93
RAGU DE PERNIL	94
ATUM COM BATATA COZIDA.....	95
ESCONDIDINHO CREMOSO	96
LASANHA DE CREAM CRACKER	97
Nome da preparação: LASANHA DE CREAM CRACKER	97
ARROZ CAIPIRA COM CARNE SUÍNA	98
ARROZ DE FORNO À MODA CAIPIRA.....	99
ARROZ CARRETEIRO	100
ARROZ CREMOSO COM CARNE.....	101
BAIÃO DE DOIS	102
CHARUTO.....	103
ARROZ PRIMAVERA.....	104
FEIJOADA.....	105
MACARRÃO À BOLONHESA	106
MACARRÃO COM ATUM À PRIMAVERA	107
LANCHES INICIAIS	108
E FINAIS	108
ARROZ DOCE.....	109
ARROZ DOCE NUTRITIVO: ARROZ INTEGRAL E SEMENTES DE ABÓBORA	110
CANJICA.....	111
REQUEIJÃO CREMOSO	112

REQUEIJÃO II.....	113
REQUEIJÃO TEMPERADO	114
RICOTA.....	115
PATÊ DE GRÃO DE BICO.....	116
LEITE EM PÓ INTEGRAL	117
CAFÉ COM LEITE	118
LEITE COM CACAU	119
BOLO DE CAFÉ.....	120
BOLO DE CAFÉ COM CACAU	121
BOLO SABOR CACAU	122
BOLO SABOR LEITE.....	123
BOLO DE FUBÁ (SEM LEITE).....	124
BOLO DE FUBÁ (COM LEITE)	125
BOLO DE BANANA.....	126
BOLO DE CENOURA	127
BOLO DE BISCOITO SALGADO	128
GELEIA DE BANANA.....	129
GELEIA DE FRUTAS AMARELAS.....	130
DOCE DE ABÓBORA	131
CREME DE CONFEITEIRO	132
BISCOITO DE CACAU.....	133
CROQUETE DE CARNE.....	134
BOLINHO DE MANDIOCA COM ATUM.....	135
ESFIHA ABERTA.....	136
BISCOITO DE POLVILHO (CHIPA)	137
BOLO SALGADO DE POLVILHO	138
TORTA DE LIQUIDIFICADOR	139
TORTA RECHEADA DE ATUM	140
TORTA SALGADA II	141
VITAMINA DE BANANA.....	142
MOLHOS	143
MOLHO DE TOMATE	144
MOLHO ROSE.....	145

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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 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 de 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 - foto

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/PARCIAL E INTEGRAL																
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz 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 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 grandes	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
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 polido na panela e a água quente. 4. Acrescente o sal. 5. 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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz com 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)
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 grandes	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

ARROZ INTEGRAL

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz 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 (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Arroz integral	5000	1 pacote	5000	5000	1,00	18000	3875	365	95	400	45	5500	0	0	70	240
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 de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						18991,04	3898,7	370,2	195,26	431,39	46,02	5529,3	9,33	0	70,6	245,5
Modo de preparo: 1. Ferva a água 2. Em uma panela, refogue no óleo a cebola e o alho. 3. Adicione, juntamente, o arroz integral lavado 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 (100g cozido)			Peso da porção (g) EM e EJA: 63g (110g 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 CREMOSO (RISOTO)

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz cremoso (risoto)																
						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)
Arroz	500	2 canecas	500	500	1	1788,95	393,80	35,79	1,68	22,07	3,39	150	0	0	6	8
Água	1300	5 canecas	1300	1300	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola	70	½ unidade	114,8	70	1,64	27,59	6,20	1,20	0,06	9,80	0,14	8,4	0	3,27	0,14	1,54
Sal	27	4 colheres de chá	27	27	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	15	1 colher de sopa	15	15	1	132,60	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0
Cebolinha	15	2 colheres de sopa	15	15	1	2,93	0,51	0,28	0,05	11,98	0,10	3,75	4,77	41,85	0,04	0,54
Requeijão Caseiro	400	2 xícaras	400	400	1	1330	106,44	67,92	71,76	2383,08	1,4	209,76	6,76	962,8	7,28	0,52
Total						3282,07	506,95	105,19	88,55	2426,93	7,95	371,91	11,53	1007,92	13,46	10,6
Porção (100g)						144,33	22,29	4,62	3,89	106,72	0,34	16,35	0,5	44,32	0,59	0,46
Modo de preparo: 1. Ferva a água (4 canecas) 2. Em uma panela, refogue no óleo a cebola e o alho. 3. Adicione o arroz na panela e a água quente. 4. Acrescente o sal e deixe secar a água. 5. Quando o arroz estiver pronto, acrescente o requeijão e 1 caneca de água. 6. Misture e finalize com cebolinha. Ajuste sal, se necessário, e sirva.																
Rendimento: 2274g		Peso da porção (g) Fund I e II: 227g				Peso da porção (g) EM e EJA: 286g				Tempo de preparo: 40 minutos						
Medida caseira Fund I e II: 2 colheres rasas de servir						Medida caseira EM e EJA: 2 colheres cheias de servir										
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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Feijão preto																
						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
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
Porção (100g)						148,20	16,2	5,82	7,05	30,4	1,74	51,06	0,18	0	0,19	5,95
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: 7440kg		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

MACARRÃO ALHO E ÓLEO

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/PARCIAL INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS

Nome da preparação: Macarrão alho e óleo

						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (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 (mc g)	Zn (mg)	Fibr a (g)
Macarrão	5000	5 pacotes	5000	5000	1,00	18550	3895	500	65	900	40	950	0,0	0,0	25	280
Água quente	12000	12 litros	12000	12000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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						18605,2	3906	504,1	65,6	1018,89	44,01	991,7	82,4	363	25,8	284,3
						155,04	32,55	4,2	0,54	8,49	0,36	8,26	0,68	3,02	0,21	2,36

Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, ferva água para cozinhar o macarrão. Acrescente o sal e o macarrão.
2. Deixe cozinhar até estar muito próximo ao ponto. Escorra o macarrão e reserve.
3. Descasque e pique bem o alho e a cebola.
4. Aqueça muito bem uma panela com óleo, quando estiver bem quente, acrescente o alho. Deixar dourar
5. Desligue o fogo e acrescente o macarrão e deixe incorporar bem o sabor.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: GLÚTEN.

Rendimento: 12kg	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:



SALADAS

SALADA COLORIDA DE MACARRÃO

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

Nome da preparação: Salada Colorida

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque água para ferver
2. Rale a cenoura e corte a cebolinha e reserve;
3. Quando a água começar a ferver, adicione o macarrão.
4. Deixe o macarrão cozinhar, até apresentar uma consistência amolecida.
5. Após o cozimento, desligue o fogo e deixe o macarrão escorrer.
6. Depois de escorrer, junte o macarrão com a cenoura ralada e a cebolinha.

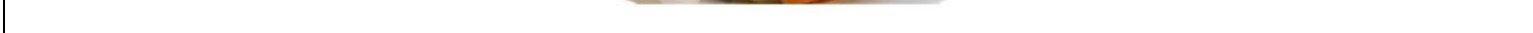
Variação: poderá ser preparado com outras hortaliças

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: GLÚTEN.

1. Em uma panela, coloque água para ferver
2. Rale a cenoura e corte a cebolinha e reserve;
3. Quando a água começar a ferver, adicione o macarrão.
4. Deixe o macarrão cozinhar, até apresentar uma consistência amolecida.
5. Após o cozimento, desligue o fogo e deixe o macarrão escorrer.
6. Depois de escorrer, junte o macarrão com a cenoura ralada e a cebolinha.

Variação: poderá ser preparado com outras hortaliças

Rendimento: 1750g	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: 25 minutos
-------------------	--	---	---------------------------------



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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Salada de Macarrão																
						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)
Macarrão	5000	10 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 unid.	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 unid.	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	0,0
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	107,5
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
Porção (100g)						234,36	39,77	9,98	3,45	28,62	1,25	15,06	1,3	9,75	0,82	13,92
Modo de preparo: 1. Prepare a carne utilizada, conforme orientado na embalagem e reserve. 2. Cozinhe o macarrão pelo tempo indicado na embalagem e reserve. 3. Refogue a abobrinha ou o legume com o óleo e o alho picado. 4. Mantenha no fogo só para ela dar uma leve amolecida, o ideal é continuar crocante. 5. Pique a carne cozida utilizada em pedacinhos pequenos. Misture o requeijão cremoso. 6. Acerte o sal e adicione a cenoura crua ralada e as ervas, acerte o sal, se necessário. ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS E GLÚTEN.																
Rendimento (g): 10 kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g (171g cozido)			Peso da porção (g) EM e EJA: 70g (237,5g cozido)			Tempo de preparo: 1 hora								
Medida caseira Fund I e II: 3 colheres de servir					Medida caseira EM e EJA: 4 colheres de servir											
																
Foto:																

Ficha Técnica de Preparo

LIMÃOGRETE DE BATATA DOCE

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Limãogrete de batata doce, Cozinheiras: DALVANIRA MUNIZ FALCAO; DAIANE HENRIQUE DA SILVA; DIANA CRISTINA DE ARAUJO SILVA E ANA KÁSSIA / EE VICENTE RAO PROFESSOR / DE SUL 1																
						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	233	1 unidade	264	233	1,13	275,50	65,70	2,93	0,31	49,19	0,90	39,61	38,40	847,421	0,46	6,05
Pimentão	22	¼ unidade	27	22	1,22	4,68	1,08	0,23	0,03	1,93	0,09	1,76	22,05	8,36	0,04	0,57
Cebola	45	¼ unidade	53	45	1,17	17,74	3,98	0,77	0,04	6,30	0,09	5,4	2,10	0	0,09	1
Tomate	143	1 tomate grande	178	143	1,24	21,93	4,49	1,57	0,25	9,92	0,34	15,73	30,34	147,29	0,14	1,71
Limão	13	½ unidade	30	13	2,30	4,14	1,44	0,12	0,02	6,63	0,02	1,3	4,97	0	0,02	0,15
Sal	7	1 colher de chá	7	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						323,99	76,69	5,62	0,65	73,97	1,44	63,8	97,86	862,986	0,75	9,48
Porção (100g)						66,52	15,74	1,15	0,13	15,18	0,29	13,10	20,09	177,204	0,15	1,94
Modo de preparo: - Higienize as batatas-doces, corte-as em rodela e cada rodela ao meio. - Transfira para uma panela com água, para evitar que escureçam. - Leve a panela com água e batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem bem macias, mas ainda firmes, sem desmanchar. - Higienize e corte a cebola, pimentão e tomate em cubos pequenos e o cheiro verde picadinhos. - Desligue o fogo, escorra as batatas e transfira para uma travessa. - Em um recipiente, misture o tomate, a cebola, o pimentão e o cheiro verde. Tempere-os com o caldo do limão, óleo e sal. Despeje a vinagrete sobre as batatas e sirva.																
Rendimento: 487g			Peso da porção (g) Fund I e II: 50g			Peso da porção (g) EM e EJA: 50g			Tempo de preparo: 20 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir						Medida caseira EM e EJA: 1 colher de servir										
Foto:																
 																

Ficha Técnica de Preparo

SALADA DE COUVE MANTEIGA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Salada de couve manteiga																
						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)
Couve manteiga	1000	5 maços	1000	666,66	1,5	270	43,00	29,0	5,0	1310	5,0	10,2	967,0	0	4,0	31,0
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						270	43,00	29,0	5,0	1310	5,0	10,2	967,0	0	4,0	31,0
Porção (100g)						27	4,3	2,9	0,5	131	,05	1,02	96,7	0	,04	3,1
Modo de preparo: - Higienize corretamente as couves e corte-as em fatias finas; - Ajuste o sal e finalize.																
Sugestão: servir com tomates fatiados e/ou cenoura ralada.																
Rendimento: 691,66g		Peso da porção (g) Fund I e II: 30g a 40g			Peso da porção (g) EM e EJA: 50g			Tempo de preparo: 40 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 1 pegador					Medida caseira EM e EJA: 1 ½ pegadores											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

SALADA DE CENOURA RALADA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Salada de Cenoura Ralada																
						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (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	1000	8 unidades	1170	1000	1,17	300,0	45,6	11,2	1,1	107,00	2,35	55,0	25,58	3700,0	0,2	16,0
Sal	15	½ colher de sopa	15	15	1,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						300,02	45,6	11,2	1,1	107,00	2,35	55,0	25,58	3700,0	0,2	16,0
Porção (100g)						30	4,56	1,12	0,11	10,7	0,23	5,5	2,55	370	0,02	1,6
Modo de preparo: 1. Higienize corretamente a cenoura; 2. Com auxílio de ralador, rale a cenoura, ajuste sal e sirva.																
Rendimento: 1kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 30g a 40g			Peso da porção (g) EM e EJA: 50g				Tempo de preparo: 20 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de sopa					Medida caseira EM e EJA:1 colher de servir											
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/PARCIAL INTEGRAL																
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Farofa																
						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)
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	9,33	0	8,5	133,0
Porção (100g)						392,69	80,87	1,61	7,07	60,34	1,01	34,87	0,42	0	0,38	6,04
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 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

FAROFA DE BETERRABA

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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Farofa																
						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)
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
Beterraba	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	9,33	0	8,5	133,0
Porção (100g)						392,69	80,87	1,61	7,07	60,34	1,01	34,87	0,42	0	0,38	6,04
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 beterraba 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

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/PARCIAL E INTEGRAL																
FAIXA ETÁRIA: todas - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Virado de couve																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (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)
Couve	480	8 folhas	480	480	1,00	100,52	22,23	6,93	0,51	206,33	1,29	48	108,24	1584	1,44	5,28
Cenoura (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
Porção (100g)						227,82	52,83	2,51	3,47	55,92	0,85	29,19	11,14	113,98	0,43	4,65
Modo de preparo: 3. Higienize a couve de acordo com Pop's. 4. Corte a couve em fatias, rale a cenoura e reserve. 5. Numa panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho, em seguida acrescente os tomates. 6. Coloque a acelga cortadinha e a cenoura ralada, tampe a panela e deixe refogar uns 5 minutos mais ou menos. 7. Diminua o fogo, adicione a farinha e misture. 8. Finalize acrescentando a salsa e as cebolinhas.																
Rendimento: 1,8 kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 40g cozido			Peso da porção (g) EM e EJA: 50g cozido				Tempo de preparo: 30 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1 escumadeira média					Medida caseira EM e EJA: 1 escumadeira cheia											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

QUIBEBE (PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA)

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO																
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCIAL INTEGRAL																
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Quibebe (purê de abóbora)																
						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)
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
Porção (100g)						33,7	1,66	1,18	2,13	3,17	0,01	2,19	9,65	35,3	0,11	1,74
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/PARCIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas - ACIMA 6 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: 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: 1 kg		Peso da porção (g) Fund I e II: aprox. 40g a 50g			Peso da porção (g) EM e EJA: aprox. 60g			Tempo de preparo: 40 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir					Medida caseira EM e EJA: 1 colher de servir cheia											
Foto: 																

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Polenta cremosa																
						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (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 (mc g)	Zn (m g)	Fib ra (g)
Fubá	775	2 e ½ xícaras	775	775	1,00	2737	611	56	15	20,6	6,6	319, 3	0	100, 7	8, 5	0
Água quente	2000	2 litros	200 0	200 0	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						2737	611	56	15	20,6	6,6	319, 3	0	100, 7	8, 5	0
Porção (100g)						97,75	21,82	2	0,53	0,73	0,23	11,4	0	3,59	0, 3	0
Modo de preparo: 1. Numa panela grande, aqueça a água, o fubá, sal e mexa sem parar até dissolver e começar a engrossar. 2. Diminua o fogo, tampe a panela e, de 10 em 10 minutos, destampe, mexa, tampe de novo e mantenha no fogo até a polenta ficar cremosa. 3. Ajuste o sal e sirva.																
Sugestão: sirva com molho bolonhesa																
Rendimento:2,8kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g			Peso da porção (g) EM e EJA: 60g			Tempo de preparo: 40 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

PURÊ DE BATATA DOCE (FEIJÃO COM MAÇÃ)

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Purê de Batata doce (feijão com maçã), Cozinheira LEONILDA DE OLIVEIRA ARAUJO ROSA / EE PROF WALTER RIBAS DE ANDRADE / DE CAIEIRAS																
						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	862	1 e 1/2	862	774	1,11	915,19	218,24	9,73	1,03	163,39	2,99	26,00	127,56	0,00	0,22	2,73
Leite reconstituído	240	1 xícara	240	240	1,00	156,00	14,21	7,03	7,78	259,20	0,19	10,00	0,00	119,28	0,37	0,00
Alho	3,5	1 colher de chá	3,5	3,5	1,00	3,96	0,84	0,25	0,01	0,47	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,71
Óleo	25	2 colheres de sopa	25	25	1,00	229,84	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsa	3	1 colher de sopa	3	3	1,00	1,00	0,17	0,10	0,02	5,38	0,10	0,00	1,55	52,29	1,74	2,90
Total:						1305,99	233,46	17,11	33,84	428,44	3,31	36,00	129,11	171,57	2,34	8,34
100 gramas						135,19	24,16	1,77	3,50	44,35	0,34	3,72	13,36	17,76	0,24	0,86
Modo de preparo: 1. Descasque as batatas, coloque em uma panela e cubra com água 2. Leve a panela ao fogo médio e cozinhe as batatas 3. Quando as batatas estiverem macias, escorra a água e amasse as batatas 4. Em outra panela, doure o alho no óleo, depois adicione as batatas amassadas e misture 5. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre, até atingir o ponto de purê 6. Desligue o fogo e finalize adicionando a salsinha																
Rendimento: 966 gramas		Peso da porção (g) Fund I e II: aprox. 40g a 50g			Peso da porção (g) EM e EJA: aprox. 60g			Tempo de preparo: 40 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

MILHO COZIDO

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 - ACIMA 6 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	15 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	0	1230	-	-
Porção (100g)						138,23	28,53	6,56	0,6	1,6	0,4	0	0	41	0	0
Modo de preparo: 1. Higienizar corretamente as espigas (retirar a palha, os fios amarelos e lavar em água corrente e se necessário cortar o milho) 2. Coloque-as em uma caçarola com água para cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou até amolecer 3. Após o cozimento adicione o sal e deixe ferver por alguns minutos. 4. Após esse tempo, desligue o forno. 5. Sirva-se																
Rendimento: 3kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 1 espiga			Peso da porção (g) EM e EJA: 1 espiga				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

DUETO DE LEGUMES – CHUCHU/BATATA E 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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																	
Nome da preparação: Salada de chuchu/batata e cenoura																	
Custo total:R\$ 13,96							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)
Chuchu ou batata	1600	6 unidades	2352	1600	1,47	9,60	271,7	66,2	11,2	0,1	184,1	2,7	112,0	169,8	0	1,6	20,8
Cenoura	600	6 unidades	702	600	1,17	2,58	236,5	53,1	10,3	0,5	84,0	1,2	66,0	28,0	0	1,2	19,2
Sal	8	1 colher de café	8	8	1,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	5	1 colher de sopa	5	5	1,00	0,56	44,2	0	0	5,0	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							585,4	125,0	24,8	6,2	447,1	7,1	199,0	249,5	0	4,1	41,9
Porção (100g)							26,60	5,68	1,12	0,28	20,32	0,32	9,04	11,34	0	0,18	1,90
Modo de preparo:																	
1. Corte a cenoura e o chuchu/batatas em tiras. 2. Cozinhe a cenoura na água até ficar al dente (não pode passar disso para manter a crocância) e o chuchu/batata até ficar macio. 3. Coloque o chuchu/batata e a cenoura cozida em uma travessa e tempere com sal, óleo e salsinha. Servir fria.																	
Rendimento: 2,2kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 60g			Peso da porção (g) EM e EJA: 60g			Tempo de preparo:25 minutos									
Medida caseira Fund I e II: 2 colheres de servir							Medida caseira EM e EJA: 3 colheres de servir										
Foto:																	
																	

Ficha Técnica de Preparo

TABULE

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Tabule																
						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)
Trigo para quibe	250	Aproximadamente 2 xícaras	250	250	1	840	187,25	30,75	3,33	87,50	6,15	65,6	0	0	4,82	31,25
Água	250	1 xícara	250	250	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pepino	179	1 unidade	182	179	1,01	17,07	3,65	1,56	0	17,21	0,26	16,11	8,93	7,16	0,17	1,96
Tomate	182	3 unidades	285	182	1,56	27,91	5,71	2	0,32	12,63	0,43	20,02	38,61	187,46	0,18	2,18
Cebola	139	1 unidade	160	139	1,15	54,79	12,31	2,38	0,11	19,46	0,28	16,68	6,49	0	0,27	3,05
Limão (suco)	22	1 unidade	51	22	2,31	7	2,44	0,21	0,03	11,22	0,04	2,2	8,41	0	0,04	0
Sal a gosto	-	-	-	-	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						946,77	211,36	36,9	3,79	148,02	7,16	120,61	62,44	194,62	5,48	38,44
Porção (100g)						88,89	19,84	3,46	0,35	13,89	0,67	11,32	5,86	18,27	0,51	3,60
Modo de preparo: 1- Hidrate o trigo para quibe com água quente e deixar descansando por meia hora 2- Higienize as hortaliças, pique o pepino e os tomates limpos 3- Corte a cebola ao meio e coloque por 5 minutos na água com açúcar. Depois pique-a. 4- Misture todos os ingredientes, acrescente o suco do limão e ajuste sal. Sirva																
Rendimento: 1065g		Peso da porção (g) Fund I e II: 45g				Peso da porção (g) EM e EJA: 65g				Tempo de preparo: 20 minutos						
Medida caseira Fund I e II: 2 colheres de sopa rasas						Medida caseira EM e EJA: 2 colheres de sopa										
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

CUSCUZ PAULISTA DE ATUM

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Cuscuz Paulista de atum - cozinheiras Alessandra Brunetti Vieira; Indianara Gonçalves de Moraes, DE Taquaritinga, cidade Taquaritinga																
						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)
Flocos de milho	500	–	500	500	1,00	1848,00	404,18	36,46	8,02	9,07	2,62	100,00	0,00	0,00	3,00	26,50
Água	800	4 xícaras	800	800	1,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Atum	450	1 pacote	450	430	1,05	713,42	0,00	112,61	25,79	28,02	5,29	130,50	0,00	21,50	2,70	–
Pimentão	85	1 un	85	69	1,23	14,69	3,38	0,73	0,10	6,05	0,28	6,80	69,14	26,22	0,08	2,21
Cenoura	230	1 un	230	174	1,32	52,20	7,93	1,95	0,37	37,24	0,82	25,30	8,90	128,76	0,46	7,36
Cebola	281	2 un	281	240	1,17	94,61	21,25	4,10	0,19	33,60	0,49	33,72	11,20	0,00	6,46	6,20
Tomate	475	5 un	475	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ovos cozidos	182	3 un	182	156	1,16	265,72	1,09	24,21	17,30	89,20	2,73	20,02	–	58,24	2,20	–
Sal	8	2 colheres de café	8	8	1,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Óleo	4,33	1 colher de chá	4,33	4,33	1,00	38,28	–	–	4,33	–	–	–	–	–	–	–
Cheiro Verde	5	1 colher de chá	5	5	1,00	1,70	0,29	0,14	0,02	8,30	0,12	–	2,51	0,00	–	–
Total:						2988,64	438,12	180,06	51,79	211,48	12,35	316,34	91,75	139,356	14,90	42,27
100 gramas						98,95	14,51	56,21	1,71	7,00	0,41	10,47	3,03	46,14	0,50	1,40
Modo de preparo: 1. Triture os flocos de milho e umedeça-os 2. Em uma panela, cozinhe os ovos, quando ferver conte 7 minutos e desligue o fogo 3. Refogue os pimentões, cebolas, metade dos tomates picados e cenoura juntamente com o atum 4. Unte a forma com óleo e decore com tomate e ovos em rodela, coloque a massa misturada e leve à geladeira até firmar e esfriar. Sirva																
Rendimento: 2746 gramas		Peso da porção (g) Fund I e II: fund 1 - 85 gramas , fund 2 - 110 gramas		Peso da porção (g) EM e EJA: 150 gramas		Tempo de preparo: 50 minutos										
Medida caseira Fund I e II: fatia pequena e fatia média						Medida caseira EM e EJA: fatia grande										
Foto:  																

Ficha Técnica de Preparo

CUSCUZ PAULISTA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Cuscuz Paulista- Monica Bernabe Garrote																
						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)
Peito de frango	470,00	4 xícaras (cozido)	470	470	1,00	560,05	0,00	101,18	14,19	34,61	2,04	145,70	-	9,40	3,30	-
Flocos de Milho - triturados	405	3 xícaras de flocos de milho	405	405	1,00	1496,88	327,38	29,53	6,49	7,35	2,12	81,00	-	-	2,43	21,5
Colorau	310	¼ xícara	44	44	1,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ovo	272	4 un	272	250	1,10	357,78	4,09	32,58	22,25	105,06	3,91	35,36	-	197,00	3,00	-
Pimentão	230	1 ½ xícaras de pimentão	230	195	1,20	41,51	9,54	2,05	0,29	17,09	0,80	18,40	195,41	74,10	0,23	6,00
Cebola	221	1 un	221	148	1,50	58,34	13,10	2,53	0,12	20,72	0,30	26,52	6,91	-	0,44	5,00
Alho	45	1 cabeça e 3 dentes	45	36	1,25	40,73	8,61	2,52	0,08	4,88	0,29	9,45	-	-	0,40	2,00
Tomate	607	5 un	607	280	2,17	42,94	8,79	3,07	0,49	19,43	0,66	67,00	59,40	288,40	0,61	7,30
Sal	20	2 colheres de sopa	20	20	1,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Óleo	100	½ xícara	100	100	1,00	884,00	-	-	100,00	-	-	-	-	-	-	-
Cheiro verde	25	½ xícara	25	25	1,00	8,50	1,46	0,70	0,11	41,50	0,61	-	12,53	-	-	-
Total						3490,73	372,97	174,16	144,02	250,64	10,73	383,43	274,25	568,9	50,01	41,80
Porção (100g)						152,90	16,33	7,62	6,30	10,97	0,47	16,80	12,01	24,91	2,19	1,83
Modo de preparo: 1. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e os pimentões(reserve uma parte dos pimentões para a decoração final); 2. Acrescente o frango desfiado, o colorau, o sal e a pimenta do reino. Misture bem e cubra com água. Cozinhe por alguns minutos para integrar os sabores. Reserve; 3. Hidrate os flocos de milho triturados com 3,5 copos de água e deixe descansar 4. Ao frango refogado, adicione a ervilha, o milho verde e o tomate (lembrando de reservar parte desses ingredientes para decorar). Misture bem; 5. Incorpore os flocos de milho hidratados ao refogado de frango, mexendo até obter uma mistura homogênea; 6. Em uma forma (preferencialmente com furo no meio), distribua os ovos cozidos, os pimentões, o milho, a ervilha e o tomate reservados, componho a decoração; 7. Despeje a mistura do cuscuz na forma, pressionando levemente com uma colher; 8. Deixe esfriar para firma e desenforme com cuidado; 9. Dica: Sirva em temperatura ambiente, quente ou frio, como preferir.																
Rendimento:2.283 gramas		Peso da porção (g) Fund I 85 g, fund 2 - 110 g		Peso da porção (g) EM e EJA: 150 gramas			Tempo de preparo: 1h									
Medida caseira Fund I e II: fatia pequena e fatia média						Medida caseira EM e EJA: fatia grande										
Foto:																
																

PRATO PRINCIPAL

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/PARCIAL INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 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	4273,5	1,17	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
Porção (100g)						158,72	1,02	21,74	7,02	7,46	0,32	15,3	0,47	0	0,92	0,24

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: 5kg	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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 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 íscas)	5000	2 e ½ pacote s	5000	4273,5	1,17	5.950	0,0	1040	150	300	15	700	0	0	45	0
Cebola	1500	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						8058	77,2	1056	350,9	415,5	16,8	801,25	37,6	0	46,8	1092,6
Porção (100g)						146,5	1,4	19,2	6,36	7,55	0,3	14,56	0,68	0	0,85	19,86
Modo de preparo: 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: 5,5 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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Carne de Panela																
						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (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)
Carne Cubos	4000	2 pacotes	4.000	3418	1,17	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
Porção (100g)						137,17	2,2	20,22	8,22	8,34	1,66	16,12	2,04	15,61	5	0,45
Modo de preparo: 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: 4,2 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

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/PARCIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas - ACIMA 6 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	4273,5	1,17	5.950	0,0	1040	150	300	15	700	0	0	45	0
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
Alho picado	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						7864,3	32,6	1047,1	350,3	345,5	15,8	741,25	14	0	45,8	1081,6
Porção (100g)						163,83	0,67	21,81	7,29	7,19	0,32	15,44	0,29	0	0,95	22,53
Modo de preparo: 1. Em uma panela de pressão, junto a adição de óleo, acrescente cebola e alho picado e mexa até dourarem. 2. Quando estiver bem dourado, acrescente 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: 4,8 kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g (38g)		Peso da porção (g) EM e EJA: 63g (47g)				Tempo de preparo: 1 hora								
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

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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Carne moída refogada																
						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne moída	2000	1 pacote	2000	1709,4	1,17	2740	0,0	388	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						3819	33,0	401,2	222,7	383,1	58,52	424,15	97,59	0	164,3	12,74
100g						166,04	1,43	17,44	9,68	16,65	2,54	18,44	4,24	0	7,14	0,55
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: 2,3kg		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 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/PARCIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas - ACIMA 6 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	2000	1709,4	1,17	2740	0,0	388	122	80	54	340	0	0	162	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 ou chuchu	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
Total						3046	70,6	402,5	123,5	432,7	60,32	505,15	110,59	417,8	164,18	24,14
Porção (100g)						138,45	3,2	18,29	5,61	19,66	2,74	22,96	5,02	18,99	7,46	1,09
Modo de preparo: 1. Numa panela, refogue a cenoura, abobrinha ou chuchu, 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: 2,2kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 60g (48g)		Peso da porção (g) EM e EJA: 73g (57g)		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/PARCIAL INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS

Nome da preparação: Carne moída 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)
Carne moída	2000	1 pacote	2000	1709,4	1,17	2740	0,0	388	122	80	54	340	0	0	162	0
Cebola	300	3 unid.	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						5213,8	164,6	466,7	294,9	2208,5	69,56	617,32	172,74	1287	186,38	23,94
Porção (100g)						153,34	4,84	13,72	8,67	64,95	2,04	18,15	5,08	37,85	5,48	0,7

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: 3,4 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 rasa	Medida caseira EM e EJA: 1 colher 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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Carne moída ao Molho																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CH O (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	2000	1709,4	1,17	2740	0,0	388	122	80	54	340	0	0	162	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	0,64
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						3910	61	399,7	125,9	499,1	66,38	522,25	169,59	0	165,92	23,94
Porção (100g)						144,81	2,25	14,80	4,66	18,48	2,41	19,34	6,28	0	6,14	0,88
Modo de preparo: 1. Numa panela, refogue o alho e a cebola no óleo. 2. Em seguida adicione a carne moída e tempere-a com sal. Misture bem e refogue a carne por 10 minutos no fogo médio. 3. Depois adicione o extrato de tomate. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutinhos. 4. Desligue o fogo e sirva em seguida.																
Rendimento: 2,7 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: 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

ESCONDIDINHO DE CARNE BOVINA MOÍDA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO																
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCIAL INTEGRAL																
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Escondidinho de carne bovina moída																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CH O (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	2000	1709,4	1,17	2740	0,0	416	122	80	54	340	0	0	162	0
Cebola	250	2 unid.	350	250	1,41	95	22,5	5	0,5	35	0,5	30	11,75	0	0	0,53
Alho	40	10 unid.	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 unid.	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						4407,82	256,5	466,16	193,82	860,47	69,67	736,4	443,55	225	169,68	57,62
Porção (100g)						122,43	7,12	12,94	5,38	23,9	1,93	20,45	12,32	6,25	4,71	1,6
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: 3,6kg			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

ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Rocambole de Carne 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 (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne Moída	1000	1 kg	1000	1000	1,00	2140,00	0,00	266,20	111,00	130,00	28,90	33,00	0,00	0,00	48,40	0,00
Carne Suína	500	0,5 kg	500	500	1,00	930,28	0,00	100,63	55,50	64,68	4,44	12,50	0,00	0,00	12,50	0,00
Tomate	459	5 un	459	333	1,38	51,07	10,45	3,66	0,58	23,11	0,79	4,90	70,64	342,99	0,09	10,56
Cenoura	425	2 un	425	311	1,37	93,30	14,18	3,48	0,65	66,55	1,46	13,60	15,91	2301,40	0,68	11,90
Cebola	248	1 un	248	228	1,09	89,88	376,05	3,90	0,18	31,92	0,46	25,9	10,64	0,00	0,49	4,96
Alho	5	2 dentes	5	5	1,00	5,66	1,20	0,35	0,01	0,68	0,04	1,30	0,00	0,00	0,08	0,30
Salsinha	30	¼ maço	30	30	1,00	10,80	1,90	0,89	0,24	41,40	1,86	15,00	39,90	156,00	0,30	1,00
Cebolinha	32	¼ maço	32	32	1,00	6,25	1,08	0,60	0,11	25,55	0,21	6,40	10,17	89,28	0,30	1,00
Óleo	6	½ colher de sopa	6	6	1,00	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	20	1 colher de sopa	20	20	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						3327,24	404,86	379,71	174,27	383,89	38,16	100,01	147,26	2889,67	62,54	29,72
Porção (100g)						172,30	20,96	19,66	9,02	19,88	1,97	5,18	7,62	149,64	3,23	1,53
Modo de preparo:																
1. Tempere a carne suína com sal e misture com metade da cebola e alho picados 2. Coloque a carne suína temperada em panela de pressão, cubra com água, feche a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe na pressão por 30 minutos ou até que a carne esteja macia o suficiente para desfiar 3. Desligue o fogo, espere a pressão sair, abra a panela, retire a água em excesso e desfie a carne de porco 4. Na mesma panela, acrescente o cheiro verde, a cenoura ralada, 1 colher de sopa + 1 colher de chá de óleo. Misture e refogue em fogo médio. 5. Em uma tigela, tempere a carne moída com sal, e misture com a outra metade da cebola e do alho picados 6. Estique a carne moída em um papel filme e coloque o recheio de carne suína desfiada por cima, seguido de camadas de tomate picado e de cebola fatiada 7. Com ajuda do papel filme, enrole o rocambole. Retire o papel filme e transfira o rocambole para uma assadeira untada com óleo 8. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido a 200°C, cubra o rocambole com papel alumínio e asse na mesma temperatura até que a carne esteja cozida 9. Depois, retire o papel alumínio e deixe no forno até dourar. Desligue o forno e sirva.																
Rendimento: 1931 gramas		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g				Peso da porção (g) EM e EJA: 63g				Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos						
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço pequeno						Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço médio										
Foto:																
 																

Ficha Técnica de Preparo

ESTROGONOFE (AVE/ CARNE BOVINA)

SECRETARIA DE 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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Estrogonofe (Ave/ Carne Bovina)																
						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 Cubos	4000	2 pacotes	4.000	3418	1,17	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	480,04	4861,4	68,9	1111	107	2461,3	224,6	27,7
Porção (100g)						185,92	2,42	18,89	9,23	194,45	1,32	21,36	2,05	47,33	4,31	0,53
Modo de preparo: 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:5,2kg	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

ESTROGONOFE DIFERENTE

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 - ACIMA 6 ANOS																	
Nome da preparação: Estrogonofe Diferente																	
						Composição nutricional											
Ingredient e	Quantida de (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (m g)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mc g)	Zn (mg)	Fib ra (g)	
Frango	1000	1 kg	1000	580	1,70	1.190,00	0,00	215,00	30,00	70,00	4,00	310,00	0,00	0,00	7,00	0,00	
Extrato de Tomate	230	1 xícara	230	230	1,00	9,55	2,34	0,38	0,03	4,56	0,33	0,03	2,82	22,56	0,03	0,53	
Água	240	1 xícara	240	240	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	310	1 un	162	131	1,24	44,66	10,11	1,71	0,26	30,21	0,26	14,45	6,70	0,00	0,26	4,20	
Milho	170	1 lata	170	170	1,00	272,24	42,69	5,64	12,21	5,36	0,77	3,00	10,54	0,00	0,00	0,50	
Repolho	390	½ un	484	390	1,24	66,77	15,05	3,43	0,55	134,74	0,59	9,00	73,01	0,00	0,00	2,00	
Cebola	45	1 un	52	45	1,16	17,54	4,00	0,76	0,05	6,30	0,09	5,40	2,12	0,00	0,09	0,99	
Farinha de Trigo	10	1 colher de sopa	10	10	1,00	36,05	7,51	0,98	0,14	1,79	0,10	3,1	0,00	0,00	0,00	0,30	
Sal	15	1 colher de sopa	15	15	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	16	1 colheres de sopa	16	16	1,00	139,276	0,00	0,00	15,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Total						1776,09	81,70	227,90	59,03	252,96	6,14	344,98	95,19	22,56	7,38	8,52	
Porção (100g)						81,51	3,75	10,46	2,71	11,61	0,28	15,83	4,37	1,04	0,40	0,40	
Modo de preparo: 1. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola picada e o alho picado até ficarem dourados. 2. Adicione o frango picado e frite até que o frango esteja bem dourado, colocando sal a gosto. 3. Deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando. 4. Acrescente os legumes (cenoura, milho e repolho) e o molho de tomate. Deixa-se ferver por mais 5 minutos. 5. No final, dilua o leite em pó com a farinha de trigo em um pouco de água. Adicione essa mistura ao prato, mexendo sempre até o molho ferver e engrossar. 6. Sirva o prato acompanhado de arroz, batata assada e uma salada de alface com tomates.																	
Rendimento: 2179 gramas		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

ESTROGONOFE COM ABÓBORA CABOTIÁ

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Estrogonofe com Abóbora Cabotiá																
						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	1000	1 kg	1000	1000	1,00	1191,00	0,00	215,27	30,40	73,63	4,33	18,30	0,00	20,00	0,80	0,00
Abóbora Cabotiá	1207	½ abóbora pequena	1207	930	1,30	1599,60	57,57	16,24	4,99	167,40	3,47	12,00	47,34	4724,40	0,30	2,50
Leite em pó	250	0,25 kg	250	250	1,00	1241,63	97,95	63,55	67,26	2225,68	1,31	93,00	902,64	0,00	3,20	0,00
Água	1060	4 xícaras e 1/2	1060	1060	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Extrato de tomate	41	3 colheres de sopa	41	41	1,00	24,98	6,13	1,00	0,08	11,92	0,86	0,30	7,38	59,04	17,00	2,00
Alho	6	2 dentes	6	6	1,00	6,79	1,43	0,42	0,01	0,81	0,05	1,20	0,00	0,00	25,00	1,50
Cebola	180	1 unidade pequena	182	67	2,72	26,41	5,93	1,15	0,05	9,38	0,14	0,20	3,13	0,00	10,00	2,20
Cheiro Verde	62,4	1 xícara	62,4	62,4	1,00	21,22	3,65	1,74	0,27	103,58	1,52	1,00	31,26	0,00	30,00	2,60
Sal	15	1 colher de sopa cheia	15	15	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	13,5	1 colher de sopa	13,5	13,5	1,00	119,52	0,00	0,00	13,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total						4231,15	172,66	299,37	116,56	2592,40	11,68	126,00	991,75	4803,44	86,30	10,80
Porção (100g)						155,55	6,34	11,00	4,28	95,30	0,05	4,63	36,46	176,59	3,17	0,39
Modo de preparo:																
1. Cozinhe a abóbora até ficar macia e bata no liquidificador usando um pouco da própria água do cozimento; 2. Refogue o frango (cortado em cubos) com alho, cebola e sal; 3. Acrescente o molho de tomate e deixe refogar um pouco mais; 4. Junte a abóbora batida com frango refogado e deixe incorporar; 5. Acrescente o leite em pó batido com um pouco de água, misture bem; 6. Finalize com cheiro verde.																
Rendimento: 2720 gramas		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: 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

STROGONOFF DE FRANGO

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 - ACIMA 6 ANOS

Nome da preparação: Strogonoff de frango

						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	500	0,5 kg	500	500	1,00	595,80	0,00	107,64	15,10	36,82	2,17	155,00	0,00	10,00	3,50	0,00
Leite em pó	300	0,5 L	300	300	1,00	1551,88	122,45	79,43	84,08	2782,73	1,63	240,63	0,00	1128,30	8,43	0,00
Farinha de trigo	12	1 colher de sopa	12	12	1,00	36,00	7,40	0,90	0,10	1,80	0,10	3,10	0,00	0,00	0,00	0,23
Água	300	1 ¼ de xícara	300	300	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Extrato de tomate	115	7 colheres de sopa	115	115	1,00	61,00	15,00	2,40	0,20	29,00	2,09	29,00	18,01	0,00	0,00	2,80
Alho	13	7 dentes	13	13	1,00	10,11	2,15	0,63	0,00	1,22	0,07	3,19	0,00	0,00	0,00	0,44
Cebola	104	1 un	104	89	1,17	27,20	6,11	2,36	0,11	19,32	0,28	20,16	6,44	0,00	0,34	3,70
Óleo	30	2 colheres de sopa	30	30	1,00	282,88	0,00	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	10	2 colheres de chá	10	10	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:						2564,87	153,11	193,36	131,59	2870,89	6,34	451,08	24,45	1138,30	12,27	7,17
100 gramas						311,27	18,58	23,47	15,97	348,40	0,77	54,74	2,97	138,14	1,49	0,87

Modo de preparo:

1. Em uma panela aquecida coloque o óleo e o frango e deixe dourar.
2. Acrescente o sal e 5 dentes de alho, depois o extrato de tomate e a água.
3. Bater no liquidificador o leite com 2 dentes de alho e a cebola.
4. Despeje na panela e deixe ferver.
5. Após ferver, dissolver a farinha em 100 ml de água. Despejar na panela e deixar engrossar.

Rendimento: 824 gramas	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: 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

ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Escondidinho de mandioca com frango desfiado																
						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)
Mandioca	2000	1 pacote	2000	1438,84	1,39	3020	724	22	6	300	6	88	330	0	4	38
Frango	2000	1 pacote	2000	1600	0,8	3080	0	630	63,2	128,8	6,8	276	0	0	19	0
Cebolinha	20	2 colheres	20	16,94	1,18	4	0,68	0,38	0,08	16	0,12	0,02	6,36	0	0,06	0,72
Salsa	30	3 colheres	30	23,62	1,27	9,9	1,71	0,99	0,18	53,7	0,96	0,56	15,51	0	0,39	0,57
Cebola picada	100	1 unidade grande	188	100	1,88	39,42	8,85	1,17	0,08	14,00	0,2	12,0	4,66	0	0,2	2,2
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	50	2 colheres sopa	50	50	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						6181,52	741,24	656,34	69,64	515,89	14,69	381,88	356,53	0	23,85	42,59
Porção (100g)						280,97	33,69	29,83	3,16	23,44	0,66	17,35	16,2	0	1,08	1,93
Modo de preparo: 1. Dentro de uma panela de pressão, cubra a mandioca com água e 1 colher de sal; 2. Numa panela, cozinhe o frango até ficar bem molinho, desfie com fuet e reserve; 3. Frite o alho e a cebola e envolva no frango desfiado, juntamente com sal, colorau e cheiro verde; 4. Com a mandioca já cozida, bata no liquidificador com um pouco da água do cozimento até dar o ponto de purê 5. Ajustar sal e montar o escondidinho, sendo 1 camada de creme de mandioca, 1 de recheio de frango e a última com creme novamente. 6. Finalize com cheiro verde para decorar (opcional). Sugestão: acrescentar no recheio cenoura ralada e/ou milho cozido conforme disponibilidade.																
Rendimento: 2,2kg		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: 40 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 1 escumadeira				Medida caseira EM e EJA: 1 escumadeira cheia												
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/PARCIAL INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS

Nome da preparação: Frango ao Molho

						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	4000	2 pacotes	4.000	2877,6	1,39	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						5026,0	103,0	881,0	126,2	487,5	25,79	799,25	131,5	0	38,6	18,95
Porção (100g)						119,66	2,45	20,97	3	11,59	0,61	19,02	3,13	0	0,91	0,45

Modo de preparo:

1. Tempere o frango com sal e colorau. 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): 4,2 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

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 - ACIMA 6 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	3597,12	1,39	8150	0,0	1575	160	300	15	700	0	0	45	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						10064,3	32,6	1582,1	360,3	345,5	15,8	741,25	40,09	0	45,8	1081,6
Porção (100g)						245,47	0,79	38,58	8,78	8,42	0,38	18,07	0,97	0	1,11	26,38
Modo de preparo: 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: 4,1kg		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 cheia de servir												
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

FRANGO COM CREME (TIPO “CHEDDAR”)

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 - ACIMA 6 ANOS

Nome da preparação: Frango com creme (tipo “Cheddar”)

						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	1000	1 kg	1000	1000	1,00	1191,59	0,00	215,27	30,20	73,63	4,33	310,00	0,00	20,00	7,00	0,00
Cenoura	1000	5 un	1000	960	1,04	288,00	43,78	10,75	2,02	205,44	4,51	110,00	49,12	7104,00	2,00	32,00
Leite em pó	500	0,5 L	500	500	1,00	2483,25	195,90	127,10	134,52	4451,37	2,62	385,00	0,00	1805,28	13,50	0,00
Alho	31	10 dentes	31	27	1,50	30,55	6,45	1,89	0,06	3,66	0,22	6,51	0,00	0,00	0,25	1,33
Sal	5	2 colheres de café	5	5	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	168	2 un	168	138	1,22	54,40	12,22	2,36	0,11	19,32	0,28	20,16	6,44	0,00	0,34	3,70
Salsinha	15	1 colher de sopa	15	15	1,00	5,40	0,95	0,45	0,12	20,70	0,93	0,00	19,95	78,00	0,00	0,00
Total:						4053,19	259,30	142,55	167,03	4700,49	12,89	831,67	75,51	9007,98	23,09	37,03
100 gramas						197,04	12,60	6,9	8,12	228,51	0,62	40,43	3,67	437,91	1,12	1,80

Modo de preparo:

1. Cozinhe o frango com os temperos (alho, cebola e sal) até ficar desfiado.
2. Cozinhe a cenoura com sal até ficar mole.
3. Depois coloque ela no liquidificador e bata até ficar um creme.
4. Despeje o creme de cenoura no frango já desfiado.
5. Depois bata o leite em pó com água e despeje no frango e mexa até engrossar.
6. Coloque salsinha e está pronto.
7. Seu frango com saudável. Fica uma delícia.

Rendimento: 2057 gramas	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: 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

FRANGO ASSADO COM BATATAS

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 - ACIMA 6 ANOS																	
Nome da preparação: Frango assado com batatas																	
						Composição nutricional											
Ingredient e	Quantida de (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (m g)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mc g)	Zn (mg)	Fib ra (g)	
Frango sassami	1000		1000	1000	1	1190,00	0,00	215,00	30,00	10,00	1,00	22,00	0,00	0,00	2,00	0,00	
Ovo	127	2 unidades	127	112	1,13	143	0,7	12,50	10,00	50,00	1,1	10,00	0,00	100,00	0,50	0,00	
Limão (suco)	12	½ unidade	12	12	1,00	1,41	0,47	0,00	0,00	1,42	0,00	1,00	5,60	0,00	0,00	1,33	
Laranja (suco)	116	1 unidade	116	50	2,32	16,35	3,78	0,37	0,00	3,68	0,00	4,00	36,67	0,00	0,00	Tr	
Batata	862	18 batatas	10005	862	1,16	684,52	161,72	7,63	1,71	102,68	3,08	68,45	265,94	0,00	0,00	15,40	
Cebola	131	1 unidade	131	113	1,15	51,14	11,67	2,20	0,15	26,52	0,53	12,88	6,06	0,00	0,23	2,65	
Alho	10	3 dentes	10	10	1,00	102,00	22,40	5,40	0,20	10,00	0,60	12,00	21,00	0,00	0,80	1,00	
Sal (a gosto)	12	2 colheres de sopa	12	12	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						2.188,42	200,74	243,10	42,06	204,30	6,31	130,33	335,27	100,00	3,53	20,38	
Porção (100g)						133,76	12,27	14,86	2,57	12,49	0,38	8,00	20,49	6,11	0,21	1,24	
Modo de preparo:																	
1. Descongele o frango e deixe-o escaldado em água quente. 2. Prepare a maionese caseira batendo os ovos no liquidificador. Adicione o óleo em fios até alcançar o ponto de maionese. Desligue e ajuste o sal. <i>(rende 275 g)</i> 3. Tempere o frango com alho, cebola, salsa, colorau, orégano, sal, os sucos de limão e laranja, e a maionese caseira. Deixe marinando sob refrigeração por 24 horas <i>(a gente faz primeiro ele e deixa 1 h)</i>. 4. No dia seguinte: Higienize e descasque as batatas. Cozinhe-as com água e sal até ficarem al dente, depois escorra e reserve. 5. Unte uma assadeira com óleo, espalhe o frango sobre ela e coloque as batatas por cima. 6. Leve ao forno por aproximadamente 2 horas ou até que o frango esteja bem cozido. 7. A receita é servida com arroz, feijão e salada.																	
Rendimento: 1636g		Peso da porção (g) Fund I e II: 102,25				Peso da porção (g) EM e EJA: 82g				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

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/PARCIAL INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 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	3597,12	1,39	8150	0,0	1575	160	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	1,07
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	1587	161,1	373,5	16,2	765,25	23,5	0	46,2	12,07
Porção (100g)						184,55	1,18	36,9	3,74	8,68	5,4	17,79	0,54	0	1,07	0,28

Modo de preparo:

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

Rendimento: 4,3kg

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 - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO																
ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA																
TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCIAL INTEGRAL																
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Frango acebolado																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PT N (g)	LP D (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	3597,12	1,39	8150	0,0	157,5	160	300	15	700	0	0	45	0
Cebola	1060	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	1,07
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						10258	77,2	159,1	360,9	415,5	16,8	801,25	37,6	0	46,8	18,67
Porção (100g)						209,34	1,57	32,46	7,36	8,47	0,34	16,35	0,76	0	0,95	0,38
Modo de preparo: 1. Em uma panela, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola picada. 2. Adicione o frango em cubos na panela. 3. Quando o frango estiver quase moreninho, adicione a cebola até dourar 4. Desligue o fogo e sirva-se.																
Rendimento: 4,9 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

FRICASSÉ DE FRANGO COM CREME DE MILHO

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Fricassé de frango com creme de milho																
						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)
peito de frango	1000	1/3 pacote	1000	1000	1.00	1650.00	0.00	310.00	36.00	110.00	7.00	29.00	0.00	80.00	9.00	0.00
alho	16.00	1 cabeça	16.00	16.00	1.00	18.08	3.89	1.12	0.03	2.72	0.19	3.84	2.24	0.00	0.18	0.27
cebola grande	222.00	1 unidade	222.00	190.00	1.17	74.10	16.91	2.09	0.19	26.60	0.38	19.00	9.50	0.00	0.38	3.23
óleo	51.00	4 colheres de sopa	51.00	51.00	1.00	450.84	0.00	0.00	51.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
sal	12.00	1 colher de sobremesa	12.00	12.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	0.03	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00
milho verde	869.00	2 ½ latas	869.00	426.00	2.04	366.36	80.94	13.63	5.11	8.52	2.13	15.76	29.82	38.34	2.13	11.50
óleo	60.00	4 colheres de sopa	60.00	60.00	1.00	530.40	0.00	0.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
alho	9.00	3 dentes	9.00	6.00	1.50	6.78	1.46	0.42	0.01	1.02	0.07	1.44	0.84	0.00	0.07	0.10
cebola média	169.00	1 unidade	169.00	146.00	1.16	56.94	12.99	1.61	0.15	20.44	0.29	14.60	7.30	0.00	0.29	2.48
cheiro verde	17.00	2 colheres de sopa	17.00	17.00	1.00	6.80	1.26	0.56	0.14	32.81	0.53	8.50	22.61	71.57	0.09	0.56
leite em pó	200.00	2 xícaras	200.00	200.00	1.00	992.00	76.00	52.00	54.00	1824.00	1.20	17.00	8.00	860.00	7.20	0.00
Farinha de trigo	24.00	3 c/ sopa	24.00	24.00	1.00	86,51	18,02	2,35	0,33	4,29	0,23	7,44	0	0	0,19	0,55
Requeijão caseiro	420.00	1 ¾ xícaras	420.00	420.00	1.00	1079.40	12.60	46.20	92.40	1680.00	0.84	63.00	0.00	840.00	4.20	0.00
						5318,21	224,07	429,98	299	3712,8	12,9	735,54	74,31	1890	23,74	18,69
Porção (100g)						339,60	14,31	27,46	19,1	237,09	0,82	47	4,75	121	1,52	1,2
Modo de preparo: 1. Descasque e pique a cebola e o alho. 2. Reserve 1 xícara de milho e bata o restante no liquidificador com a água da conserva. 3. Misture esse milho batido com 1 litro de água e dissolva o amido de milho nessa mistura com leite. 4. Em uma panela, refogue a cebola e o alho. 5. Adicione o milho batido, sal a gosto e espere levantar fervura, mexendo constantemente. 6. Acrescente a mistura de leite com farinha de trigo e cozinhe por cerca de 5 minutos até engrossar. 7. Incorpore o frango desfiado, a azeitona, o milho reservado, corrija o sal e finalize com cheiro-verde. 8. Descasque e pique a cebola e o alho. 9. Leve uma panela de pressão ao fogo médio com óleo e refogue o frango com os temperos (alho, cebola e ervas). 10. Adicione 1/2 litro de água, feche a panela e cozinhe por 15 minutos na pressão. 11. Desligue o fogo, aguarde sair a pressão, retire o frango e desfie. 12. Em uma cuba grande, faça 3 camadas intercalando a mistura de frango com o creme 13. Obs: Pode ser feito com molho branco ou requeijão substituindo o milho. Pode colocar cenoura ralada e outros temperos a gosto.																
Rendimento: 1566g		Peso da porção (g) Fund I e II:80g			Peso da porção (g) EM e EJA: 100g			Tempo de preparo: 50 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 Prepar

EMPADÃO DE FRANGO COM LEGUMES

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Empadão de frango com legumes																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantida de (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (m g)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mc g)	Zn (mg)	Fibr a (g)
Farinha de trigo	314	2 xícaras	314	314	1,00	1130,40	235,8 1	30,77	4,39	56,52	2, 98	97,3 4	0,00	0,00	0,00	7,22
Leite integral líquido	424	2 xícaras	412	412	1,00	312,00	28,41	14,06	15,5 5	518,4 0	0, 38	48,0 0	0,00	0,00	0,00	NA
Ovo	163	3 unidades	163, 00	157, 00	1,04	224,69	2,57	20,46	13,9 7	65,98	2, 45	21,1 9	0,00	123, 76	1,80	–
Óleo	113	½ xícara	113	113	1	884	0,00	0,00	113, 00	0,00	0, 00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	1000	1 peito	100 0	100 0	1,00	1190,00	0,00	215,0 0	30	70	4, 3	310	0,00	0,00	0,00	NA
Alho	51	3 cabeças	51	40	1,28	56,5	12	3,5	0,1	7,00	0, 40	10,5 0	0,00	0,00	0,00	2,00
Cebola	248	2 unidades	248	224	1,10	87,36	19,94	3,81	0,20	31,36	0, 40	26,8 8	10,4 6	0,00	0,00	4,93
Salsinha	-	½ maço	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cenoura	323	2 unidades	323	230	1,40	78,2	17,71	2,99	0,46	52,90	1, 08	25,3 0	11,7 8	0,00	0,00	7,36
Tomate	208	2 unidades	208	187	1,11	28,00	5,79	2,06	0,40	13,09	0, 45	20,5 7	39,6 6	0,00	0,00	2,24
Pimentão	117	1 unidades	117	102	1,15	21,00	4,90	1,1	0,2	9,00	0, 41	8,00	100, 21	0,00	0,00	2,6
Limão	-	1 ½ unidade	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Extrato de tomate	57	¼ xícara	57	57	1,00	30,00	7,50	1,20	0,1	14,50	1, 4	14,5 0	9,00	0,00	0,00	1,4
Batata	135	2 unidades	135	108	1,25	64,00	14,70	1,80	Tr	4,00	0, 36	15,0 0	31,0 8	0,00	0,00	1,20
Orégano (opcional)	-	½ colher de sopa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sal	10g	1 colher de sopa	10	10	1,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total						4106,15	349,3 3	296,7 5	178, 37	842,7 5	14 ,6 1	597, 28	202, 19	123, 76	1,80	28,95
Porção (100g)						277,44	23,60	20,05	12,5	56,94	0, 98	40,3 5	13,6 6	8,36	0,12	1,95
Modo de preparo: 1. No liquidificador, adicione os ovos, óleo, leite, sal a gosto e farinha de trigo. Bata até obter uma massa homogênea. 2. Cozinhe o frango com um pouco de sal, desfie e reserve. 3. Cozinhe a batata e a cenoura cortadas em cubinhos e reserve. 4. Tempere o frango desfiado com cebola, alho, pimentão, tomate, salsa, cebolinha e orégano. Acrescente os legumes cozidos e misture bem.																
Segunda Etapa 1. Unte uma forma com óleo e farinha. 2. Despeje metade da massa na forma untada. 3. Espalhe o recheio sobre a massa de maneira uniforme. 4. Cubra o recheio com o restante da massa.																
Rendimento: 1480		Peso da porção (g) Fund I e II: 60g e 80g			Peso da porção (g) EM e EJA: 100g				Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço médio					Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço grande											
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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Ovos mexidos																
						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (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)
Ovos	2600	40 unidades	2938	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						4238	56,5	345,4	282,4	1354,2	44,8	388,2	83,5	2328,5	31,1	5,7
Porção (100g)						151,35	2,01	12,33	10,08	48,36	1,6	13,86	2,98	83,16	1,11	0,2
Modo de preparo: 1. Em uma panela, coloque o óleo, ovos, alho e acrescente o sal 2. Mexa constantemente, acrescente a salsinha e a cebolinha antes de finalizar o cozimento.																
Rendimento: 2,8 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

OVOS COZIDOS

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Ovo cozido																
						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)
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
Água	10000	10 litros	10000	10000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						3720,9	42,6	338,8	231,4	1092,6	40,7	338,0	0	2049,5	28,6	0
Porção (100g)						143,11	1,63	13,03	8,9	42,02	1,56	13	0	78,82	1,1	0
Modo de preparo: 1. Coloque os ovos inteiros em uma panela com água e leve ao fogo; 2. Depois que levantar fervura alta, aguarde 10 minutos e desligue o fogo; 3. Descasque os ovos, salpique sal e sirva.																
Rendimento: 2,6kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g			Peso da porção (g) EM e EJA: 50g			Tempo de preparo: 40 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 1 unidade					Medida caseira EM e EJA: 1 unidade											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

OMELETE COLORIDO

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Ovo cozido																
						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (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 (mc g)	Zn (m g)	Fib ra (g)
Ovos	2600	40 unidades	374 4	260 0	1,44	3720,9	42,6	338, 8	231,4	109 2,6	40,7	338, 0	0	204 9,5	28 ,6	0
Cenoura	280g	2 unidades	280	250	1,12	84	21,1	3,1	0,6	59,9	1,3	31,9	14,3	207 2	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	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						4342,9	83	347, 2	282,6	122 2,2	43,1	461, 9	44,8	433 2,1	30 ,2	15
Porção (100g)						127,73	2,44	10,2 1	8,31	35,9 4	1,26	13,5 8	1,31	127, 41	0, 88	0,4 4
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.																
Rendimento: 3,4kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g			Peso da porção (g) EM e EJA: 50g				Tempo de preparo: 40 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1 unidade					Medida caseira EM e EJA: 1 unidade											
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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Omelete 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 (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
Porção (100g)						101,5	1,23	19,1	13,57	55,53	1,51	12,07	3,06	29,71	1,17	0,25
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): 2,8 kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g				Peso da porção (g) EM e EJA: 50g				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

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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Carne Suína Acebola																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantida de (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CH O (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	4464	1,12	9300	0,0	1005	695	900	65	1350	0	0	165	0
Cebola	800	8 unidades	1500	1060	1,41	31,2	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	0,2	0,2
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						11127,2	77,2	1021	895,9	1015,5	66,8	1451,25	37,6	0	166,8	17,8
Porção (100g)						195,21	1,35	17,91	15,71	17,81	1,17	25,46	65,96	0	2,92	0,31
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 rodela 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: 5,7 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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Carne Suína ao forno																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CH O (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	4464	1,12	9300	0,0	1005	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	0,2
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						11214,3	32,6	1012,1	895,3	945,5	65,8	1391,25	40,09	0	165,8	6,8
Porção (100g)						224,28	0,65	20,24	17,9	18,91	1,31	27,82	0,8	0	3,31	0,13
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.																
Rendimento: 5 kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g			Peso da porção (g) EM e EJA: 63g			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: 																

ETAPA DE E TIPO DE ATE FAIXA ETÁR
Nome da pre
Ingredientes
Pernil
Extrato de Tomate
Tomate
Pimentão
Cebolinha
Cebola
Água
Modo de pre
1. Hig 2. Re 3. Co 4. Acr
Rendimento:
Medida casei
Foto:

ETAPA DE E TIPO DE ATE FAIXA ETÁR
Nome da pre
Ingredientes
Pernil
Extrato de Tomate
Tomate
Pimentão
Cebolinha
Cebola
Água
Modo de pre
1. Hig 2. Re 3. Co 4. Acr
Rendimento:
Medida casei
Foto:

ETAPA DE E TIPO DE ATE FAIXA ETÁR
Nome da pre
Ingredientes
Pernil
Extrato de Tomate
Tomate
Pimentão
Cebolinha
Cebola
Água
Modo de pre
1. Hig 2. Re 3. Co 4. Acr
Rendimento:
Medida casei
Foto:

Ficha Técnica de Preparo

ESCONDIDINHO CREMOSO

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Escondidinho cremoso																
						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (m g)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mc g)	Zn (mg)	Fib ra (g)
Batata	785	15 unidades	785	675	1,16	628,00	148,37	7,00	1,57	94,20	2,83	62,80	243,98	0,00	0,00	14,13
Pescado de Atum	880	1 unidade	880	880	1	1038,40	0,00	226,16	7,92	61,6	38,72	281,60	11,88	0,00	0,00	NA
Cebola	105	1 unidade	105	91,3	1,15	36,92	8,77	0,92	0,07	15,38	0,31	9,23	6,77	0,00	0,00	1,85
Extrato de Tomate	208	0.5 lata	208	208	1	124,80	31,2	1,15	0,42	60,32	4,34	60,32	37,44	0,00	0,00	5,82
Leite integral	500	5 xícaras	500	500	1	2485,00	196,00	127,00	134,5	4450	2,6	385	0,00	0,00	0,00	NA
Água	1700	8,5 xícaras	1700	1700	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	96	3 unidades	96	37,9	2,53	7,8	2,6	0,1	0,1	7,8	0,1	5,2	30,8	1,3	0,1	0,7
Sal	30	2 colheres de sopa	30	30	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	12	2 dentes	12	12	1	7	1,5	0,3	0,05	5	0,1	3	1,5	1	0,03	0,2
Total						4327,92	388,4	362,63	144,63	4694,3	49	807,15	332,37	2,30	0,13	22,7
Porção (100g)						104,69	9,400	8,77	3,49	133,55	1,19	19,52	8,04	0,05	0,00	0,55
Modo de preparo:																
1. Requeijão: Suco de 1 limão com água mais 1 limão espremido até dar o ponto de fervura e mexer até coalhar o leite. Bater no liquidificador com uma colher de chá de sal. 2. Purê de batata: Cozinhar 10 unidades grandes de batatas, até ela ficar macia, amassá-las e colocá-las em uma assadeira 3. Pescado/Atum: Refogar o atum com molho de tomate, alho e cebola, até engrossar. 4. Escondidinho Cremoso: Montar em uma assadeira o purê de batata com o requeijão, junto com recheio de pescado ou atum e colocar no forno para gratinar.																
Rendimento: 2525		Peso da porção (g) Fund I e II: 91g			Peso da porção (g) EM e EJA: 104g				Tempo de preparo: 1 hora							
Medida caseira Fund I e II: 1 escumadeira					Medida caseira EM e EJA: 1 1 /2 escumadeiras											
Foto:																
																

Ficha Técnica de Preparo

ARROZ CAIPIRA COM CARNE SUÍNA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz caipira com carne Suína																
						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:	425	2 ½ xícaras de arroz	425,00	425,00	1,00	1520,60	334,73	30,42	1,42	18,72	2,88	8,50	0,00	0,00	0,00	6,80
Carne Suína	1000	1 kg em cubos	1000	1000	1,00	1860,00	0,00	201,00	111,00	130	8,90	230	0,00	0,00	Tr	NA
Cenoura	188	1 cenoura ralada	188,00	152,00	1,24	45,60	6,93	1,70	0,32	32,53	0,71	20,68	7,78	1124,80	0,00	6,02
Tomate	193	2 tomates em cubos	193,00	117,00	1,65	17,94	3,67	1,28	0,20	8,12	0,28	21,23	24,82	120,51	0,00	2,32
Cebola	103	1 cebola picada	103,00	83,00	1,24	32,72	7,35	1,42	0,07	11,62	0,17	12,00	3,87	0,00	0,00	2,2
Alho	25	9 dentes	25,00	22,00	1,14	24,89	5,26	1,54	0,05	2,98	0,18	5,25	0,00	0,00	0,00	1,07
Óleo de soja	16	4 colheres de chá de óleo	16,00	16,00	1,00	141,44	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	15	3 colheres de chá	15	15	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Requeijão:																
Água	500	2 canecas	500	500	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite em pó	500	2 canecas	500	500	1,00	315,00	24,00	15,00	17,50	600,00	0,50	50,00	0,00	250,00	1,00	0,00
Sal	5	1 colher de café	5	5	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	360	4 un	360	120	3,00	32,00	11,10	0,90	0,10	51,0	0,18	10,00	38,24	0,00	0,00	1,20
Total:						3990,19	393,04	253,26	146,66	826,00	13,80	357,66	74,71	1495,31	0,00	19,61
Porção (100g)						144,46	14,23	9,16	5,30	29,90	0,49	12,94	2,70	54,13	0,00	0,71
Modo de preparo: Modo de preparo do requeijão: 1. Colocar o leite para ferver. 2. Dissolver o amido de milho em pó. 3. Desligar o fogo. 4. Preparar a mistura, descartando o soro e reservando por 10 minutos. 5. Bater em liquidificador até obter uma mistura com um mapa da ponta da parte sólida. Modo de preparo do arroz: 1. Esquentar o restante do óleo e refogar metade do alho e o arroz e adicione sal e água para o cozimento deste. Quando ficar pronto, reserve 2. Depois de cozido, adicione cenoura, tomate e cebola e cheiro verde e misture bem. 3. Misturar o vinagre. 4. Acrescentar o arroz e misturar bem. 5. Espalhar em uma assadeira e reservar Montagem 1. Distribuir o requeijão por cima do arroz com carne na assadeira. 2. Levar ao forno para gratinar. Sirva.																
Rendimento: 2762 gramas		Peso da porção (g) Fund I e II: 165g				Peso da porção (g) EM e EJA: 197g				Tempo de preparo:						
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

ARROZ DE FORNO À MODA CAIPIRA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz de forno à moda caipira																
						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	1000	6 xícaras	1000	1000	1	3577,89	787,6	71,59	3,35	44,14	6,78	20	0	0	5	10,6
Pernil	700	700g	700	700	1	1302,39	0	140,88	77,7	90,55	6,21	161	0	0	11,9	0
Cenoura	152	1 unidade	188	152	1,23	45,6	6,93	1,7	0,32	32,53	0,71	16,72	7,78	1124,80	0,25	4
Tomate	117	2 unidades	193	117	1,64	17,94	3,67	1,28	0,2	8,12	0,28	12,87	24,82	120,51	0,11	1,40
Cebola	83	1 unidade	103	83	1,24	32,72	7,35	1,42	0,07	11,62	0,17	9,96	3,87	0	0,16	1,82
Alho	22	9 dentes	25	22	1,13	24,89	5,26	1,54	0,05	2,98	0,18	4,62	0	0	0,17	0,94
Óleo	16	4 colheres de chá	16	16	1	141,44	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0
Cheiro-verde	-	A gosto	-	-	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	12	3 colheres de chá	12	12	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Água	472	2 canecas do aluno	472	472	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leite em pó	250	2 xícaras cheias	250	250	1	1241,63	97,95	63,55	67,26	2225,68	1,31	192,5	0	902,64	6,75	0
Limão	259	4 unidades	400	259	1,54	82,41	28,71	2,43	0,36	132,05	0,47	25,9	99,03	0	0,51	3,10
Total						6466,91	937,47	284,39	165,31	2547,67	16,11	443,57	135,50	2147,95	24,85	21,86
Porção (100g)						156,58	22,70	6,89	4,00	61,69	0,39	10,74	3,28	52,01	0,60	0,53
Modo de preparo:																
Requeijão:																
1. Leve uma panela ao fogo médio e ferva 3 xícaras de água. Desligue.																
2. Transfira 2 xícaras da água quente para outra panela, mantenha em fogo baixo, junte o leite em pó e misture até dissolver.																
3. Desligue o fogo e misture o vinagre. Deixe descansar por 10 minutos.																
4. Peneire a mistura, descarte o soro e reserve a parte sólida.																
5. Bata no liquidificador a parte sólida com o alho e o sal.																
6. Guarde na geladeira de um dia para o outro para firmar e apurar o sabor.																
Arroz com carne:																
1. Leve uma panela ao fogo médio, aqueça metade do óleo e refogue metade do alho com o arroz. Tempere com sal, adicione a água fervente e cozinhe. Reserve.																
2. Leve outra panela ao fogo médio, aqueça o restante do óleo e refogue o restante do alho. Junte a carne suína, tempere com sal e cozinhe até ficar macia.																
3. Adicione a cenoura, os tomates, a cebola e o cheiro-verde. Misture bem e refogue.																
4. Acrescente o arroz já cozido e misture tudo.																
5. Desligue o fogo e espalhe a mistura em uma assadeira e reserve.																
6. Distribua o requeijão por cima do arroz com carne.																
7. Leve ao forno pré-aquecido a 220°C (temperatura alta) para gratinar. Sirva em seguida.																
Rendimento: 4130g		Peso da porção (g) Fund I e II: 206g			Peso da porção (g) EM e EJA: 258g			Tempo de preparo:1 hora								
Medida caseira Fund I e II: 1 ½ colheres de servir					Medida caseira EM e EJA: 2 colheres de servir											
Foto:																
																

Ficha Técnica de Preparo

ARROZ CARRETEIRO

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz carreteiro																
						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 de soja	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: - 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 - Preparar o arroz e assim que finalizar juntar a carne suína temperada. - 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: 165g				Peso da porção (g) EM e EJA: 197g				Tempo de preparo: 1 hora e 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

ARROZ CREMOSO COM CARNE

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz cremoso com carne																
						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 parboilizado	1000	5 xícaras	1000	1000	1,00	3577,9	787,6	71,58	3,36	44,14	6,77	300,0	0	0	12,0	16,0
Acém picado	1000	½ pacote	1000	854	1,17	1440	0	208	61	50	15	0	0	0	52	0
Extrato de tomate	200	1 xícara	200	200	1,00	122	30	4,8	0,4	58	4,2	0,36	36,0	0	0,8	5,6
Cebolinha	20	2 colheres	20	16,94	1,18	4	0,68	0,38	0,08	16	0,12	0,02	6,36	0	0,06	0,72
Salsa	30	3 colheres	30	23,62	1,27	9,9	1,71	0,99	0,18	53,7	0,96	0,56	15,51	0	0,39	0,57
Colorau (opcional)	20	1 colher de sopa rasa	20	20	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Água quente	2000	12 litros	2000	2000	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	50	1 colher de sopa	50	46,29	1,08	56,4	12,0	3,6	0,2	6,78	1,2	10,6	0	0	0,4	2,2
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						6173,04	849,69	292,75	165,38	256,62	28,66	335,54	67,2	0	66,05	29,49
Porção (100g)						137,33	18,9	6,51	3,67	5,7	0,63	7,46	1,49	0	1,46	0,65
Modo de preparo: 1. Em uma panela, refogue no óleo a cebola e o alho 2. Adicione, juntamente, a carne e a água quente; 3. Acrescente o sal e o colorau; 4. Cozinhe na pressão por 20 minutos, misture com fouet para desmanchar a carne; 5. Acrescente o arroz parboilizado e mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela; 6. Acrescente mais água se for necessário, ajuste o sal e adicione o cheiro verde; 7. Deixe secar um pouco a água, lembrando que ele fica cremoso, não precisar deixar secar completamente.																
Rendimento: 4,495kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 165g		Peso da porção (g) EM e EJA: 197g			Tempo de preparo: 40 minutos									
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de serviço média					Medida caseira EM e EJA: 1 colher de serviço cheia											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

CHARUTO

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 - ACIMA 6 ANOS

Nome da preparação: Charuto

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Arroz	400	1 ½ xícaras de arroz	400	400	1,00	1520,60	334,73	30,42	1,42	18,72	2,88	8,50	0,00	0,00	0,00	6,80
Carne moída	1000	1 kg em cubos	1000	1000	1,00	2118,60	0,00	263,538	109,89	128,00	28,38	32,67	0,00	0,00	47,85	0,00
Tomate	680	2 tomates em cubos	680	400	1,7	62,79	12,85	4,48	0,70	28,42	0,94	70,01	81,91	397,68	0,00	7,66
Cebola	129	1 ½ cebola picada	129	113	1,14	32,72	7,35	1,42	0,07	11,62	0,17	12,00	3,87	0,00	0,00	2,2
Alho	25	3 dentes	25	20	1,25	8,29	1,75	0,51	0,00	1,00	0,00	1,75	0,00	0,00	0,00	0,30
Repolho grande	1362	1 unidade	1362	1124	1,21	221,00	50,70	11,7	1,1	455	1,95	117	243,36	0,00	0,00	24,7
Suco de limão	174	3 un	174	48	3,65	32,00	11,10	0,90	0,10	51,0	0,18	10,00	38,24	0,00	0,00	1,20
Sal	15	1 colher de sopa	15	15	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	150		150	150	1,00	88,70	5,7	3,3	0,60	179,00	3,18	21,00	51,69	0,00	0,00	1,9
Total:						4084,7	424,18	316,26	113,88	854,04	37,68	272,93	419,07	397,68	47,85	44,76
Porção (100g)						113,02	11,73	8,75	3,15	23,63	1,04	7,55	11,59	11,00	1,32	1,24

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o arroz lavado, a carne moída e metade dos ingredientes: tomate, cebola, alho e cheiro verde;
2. Tempere essa mistura com sal e metade do suco de limão;
3. Leve uma panela com água ao fogo médio e ferva as folhas do repolho até que amoleçam;
4. Recheie as folhas do repolho com a mistura do primeiro processo;
5. Enrole cada folha recheada em formato de charuto: dobre a ponta da folha apenas sobre o recheio, depois, dobre as laterais para dentro e continue enrolando a folha até o final.
6. Coloque os charutos em uma panela, deixe-os bem juntinhos até cobrir todo o fundo da panela. Depois, coloque uma segunda camada de charutos sobre a primeira;
7. Por cima, acrescente o restante do tomate, cebola, alho e do cheiro verde, tempere com o restante do limão e do sal e cubra com água;
8. Leve ao fogo até que o arroz cozinhe por completo;
9. Retire os charutinhos delicadamente e sirva a seguir!

Rendimento: 3614 gramas

Peso da porção (g)
Fund I e II: 165g

Peso da porção (g) EM e EJA:
197g

Tempo de preparo:
1 hora

Medida caseira Fund I e II:
1 unidade média

Medida caseira EM e EJA:
1 unidade grande

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

ARROZ 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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: ARROZ PRIMAVERA (Receita adaptada da cozinheira WALDOMIRA FABIOLA ALVES BERNARDO)																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantida de (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (m g)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mc g)	Zn (mg)	Fib ra (g)
Arroz	400g	2 canecas	400g	400g	1	1384	320	28	2	19,2	1,84	118	0	0	4,92	6,72
Carne moída	200g	-	200g	200g	1	264	0	38,8	10,9	7,32	3,28	27,4	0	4,5	11,5	0
Pimentão	260g	2 uni	320g	260g	1,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Abobrinha	260g	1 uni	270g	260g	1,03	44,2	10	3	0,31	35	1	46	15	105	0,4	3
Cenoura	125g	2 uni	175g	125g	1,4	21,25	5	1	0,15	17	0,26	22	70	51	0,19	2
Cebola	240g	2 uni	280g	240g	1,16	98	22	4	0,31	34	1	29	12	0	0,4	5
Alho	18g	3 dentes	20g	18g	1,11	22	4,6	1,03	0,04	2,47	0,15	3,9	4,46	tr	0,15	0,57
Óleo	25g	1 colher de sopa	25g	25g	1	225	0	0	25	0	0,01	0	0	0	0	0
Salsa	50g	½ xícara	50g	50g	1	24	4	2	0,3	118	2,1	11,5	34,1	626	0,87	1,46
Cebolinha	15g	1/3 xícara	30g	15g	2	3	0,5	0,25	0	14	0,1	3,4	4,77	30,9	0,04	0,36
Sal	15g	1 colher de sopa	15g	15g	1	0	0	0	0	3,58	0	0,15	0	0	0	0
Total						2085,45	366,1	78,08	39,01	250,5	9,7	261,3	140,3	817,4	18,47	19,1
Porção (100g)						90,9	15,9	3,4	1,7	10,9	0,4	11,4	6,1	35,6	0,8	0,8
Modo de preparo:																
1. Descasque a cebola e o alho e pique fino. Reserve. 2. Pique a salsa e a cebolinha. Reserve. 3. Pique em cubos o pimentão, a cenoura e a abobrinha. Reserve. 4. Em uma panela, refogue metade do alho e da cebola em um fio de óleo até dourar. 5. Em seguida, adicione o arroz e o sal, mexa, e acrescente 4 canecas de água fervente. 6. Cozinhe o arroz até ele ficar macio. 7. Enquanto isso, em outra panela, refogue a carne moída com a outra metade do alho e da cebola no restante do óleo. 8. Depois de cozida, junte na carne o pimentão, a cenoura e a abobrinha. Tampe a panela para os legumes cozinhareem. 9. Quando estiverem cozidos, junte a carne com legumes no arroz, a salsa e a cebolinha, misture tudo e sirva!																
Rendimento: 2,3 kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 165			Peso da porção (g) EM e EJA: 197				Tempo de preparo: 1h30 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir					Medida caseira EM e EJA: 1 colher de servir cheia											
																

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/PARCIAL INTEGRAL

FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 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	5000	5 pacotes	5000	5000	1,00	18550	3895	500	65	900	40	950	0,0	0,0	25	280
Água quente	12000	12 litros	12000	12000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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						22172	3995,6	1020,9	200,2	1299,3	85,1	1685,3	189,5	4568	41,1	308,1
Porção (100g)						184,76	33,29	8,5	1,66	10,82	0,70	14,04	1,57	38,06	0,34	2,56

Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, ferva água 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: 12kg	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:



LANCHES INICIAIS

E FINAIS

Ficha Técnica de Preparo

ARROZ DOCE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz doce																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (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)
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
Porção (100g)						159,26	25,31	4,99	4,11	37	0,21	7,11	0	0,009	0,61	0

Modo de preparo:

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

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

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.

Rendimento: 2,6 kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g (146g cozido)	Peso da porção (g) EM e EJA: 63g (172,5g cozido)	Tempo de preparo: 1 hora
Medida caseira Fund I e II: ½ caneca		Medida caseira EM e EJA: ¾ caneca	

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

ARROZ DOCE NUTRITIVO: ARROZ INTEGRAL E SEMENTES DE ABÓBORA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Arroz doce nutritivo: arroz integral e sementes de abóbora																
						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 Integral	170	1 xícara	170	170	1,00	611,45	131,67	12,45	3,17	13,29	1,61	100,30	0,00	0,00	0,00	4,59
Açúcar	62	1/3 xícara	62	62	1,00	239,84	61,76	0,20	0,00	4,70	0,10	1,70	0,00	0,00	0,00	NA
Leite reconstituído	1000	1 L	1000	1000	1,00	650,00	59,20	29,30	32,40	1080,00	0,80	17,00	0,00	497,00	0,00	na
Sementes de abóbora torrada	10	2 colheres de sopa	10	10	1,00	42,70	5,38	1,86	1,94	5,50	0,33	26,2	0,03	0,30	1,03	1,84
Óleo	5	1 colher de chá	5	5	1,00	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total						1588,19	258,01	43,81	42,51	1103,49	2,84	145,20	0,03	497,30	1,03	6,43
Porção (100g)						112,63	18,29	3,10	3,01	78,26	0,20	10,29	0,00	35,26	0,07	0,45
Modo de preparo: 1º passo: 1. Cozinhar o arroz integral em 3 xícaras de água fervente, em fogo baixo e com a panela meio tampada. 2. Aquecer o leite e misturar com o açúcar. 3. Quando a água estiver secando, adicione o leite com açúcar e continue cozinhando até ficar macio. 3º passo: No liquidificador, bater as sementes de abóbora até ficar uma farofa. 4º passo: Misturar as sementes trituradas no arroz doce.																
Rendimento: 1410 gramas		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: 40 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 1 escumadeira média				Medida caseira EM e EJA: 1 escumadeira cheia												
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

CANJICA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Canjica																
						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 integral	600	3 xícaras	600	600	1,00	2982	392	254	269	8900	5	770	0	0	27	0
Água	2600	2,6 litros	2600	2600	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Açúcar refinado	230	1 xícara e ¼	230	230	1,00	890,1	228,85	0,69	0	9,2	0,23	0	0	0	0	0
Canjica	500	½ pacote	500	500	1,00	360	70	7,5	4,5	0	3	80	0	0	0	12,5
Total						4232,1	690,85	262,19	273,5	8909,2	8,23	850	0	0	27	12,5
Porção (100g)						132,25	21,58	8,19	8,54	278,41	0,25	26,56	0	0	0,84	0,39
Modo de preparo: 1. Deixe a canjica de molho por, no mínimo, 3 horas; 2. Leve a canjica na pressão com ¼ de açúcar, 2L de água e 2x de leite por 30 minutos; 3. Em um liquidificador, acrescente 1x de leite em pó, 100ml de água quente e 1x de açúcar e bata até obter uma consistência cremosa, reserve; 4. Tire a canjica da pressão, despeje o creme batido e misture; 5. Acrescente 500ml de água e mexa até ficar a canjica ficar mais cremosa; 6. Sirva.																
Rendimento: 3,2 kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 150g			Peso da porção (g) EM e EJA: 210g				Tempo de preparo: 40 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1/2 caneca					Medida caseira EM e EJA: 3/4 caneca											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

REQUEIJÃO CREMOSO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO ETAPA DE ENSINO: FUNDAMENTAL, MÉDIO E EJA TIPO DE ATENDIMENTO: REGULAR/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Requeijão cremoso																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	F C	Energia Kcal	CH O (g)	PTN (g)	LPD (g)	CA (g)	Fe (g)	Mg (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Zn (g)	Fibra (g)
Leite em pó	400	2 xícaras	400	400	1,0	1935	144	100,5	106,5	3471	1,95	300,30	0	1407,9	10,530	0
Suco de limão	180	9 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
Água	3000	15 xícaras	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						1975,6	157,1	101,6	106,7	3.562,8	2,30	318,3	68,76	1407,9	10,88	2,16
Porção (100g)						395,12	31,42	20,32	21,34	712,56	0,46	63,66	13,75	281,58	2,17	0,43
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

REQUEIJÃO TEMPERADO

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Requeijão Temperado para consumo imediato																
						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	600g	6 ¼ xícara	600	600	1	2979,90	235,08	152,52	161,42	5341,64	3,14	462	0	2166,34	16,2	0
Água	350g	1 ¾ xícara	350g	350g	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limão	40g	2 unidades	40g	20g	2,25	12,73	4,43	0,38	0,06	20,39	0,07	10	15,29	0	0,2	1,2
Sal	10g	1 colher de sopa rasa	10g	10g	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alho	10	3 dentes	10	10	1,00	102,00	22,40	5,40	0,20	10,00	0,60	12,00	21,00	0,00	0,80	1,00
Cebolinha	5	1 colher de sopa rasa	5	5	1,00	0,9	0,18	0,08	0,01	4,65	0,03	1,14	1,59	1,03	0,01	0,12
Total						3095,53	262,09	158,38	161,69	5376,68	3,84	485,14	37,88	2167,37	17,21	2,32
Porção (100g)						309,55	26,2	15,83	16,16	537,66	0,38	48,51	3,78	216,73	1,72	0,32
Modo de preparo: 1. Higienize e pique o alho e a cebolinha; 2. Em uma panela, doure o alho e reserve; 3. Em um bowl, misture o leite em pó, a água e o sal; 4. Acrescente o limão e misture até que fique homogêneo; 5. Adicione o alho e a cebolinha, misture e sirva. Pode seguir o passo a passo utilizando o liquidificador, caso prefira.																
REQUEIJÃO PARA CONSUMO IMEDIATO																
Rendimento: 1000g		Peso da porção (g) Fund I e II: 7g / 10g			Peso da porção (g) EM e EJA: 15g			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

RICOTA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Ricota																
						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	1000g	1 pacote	1000	1000	1,00	4970	392	254	269	1230	0,0	100	0,0	210	40	0,0
Água	1500ml	1,5 L	1500	1500	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suco do Limão	400ml	2 xícaras	400	400	1,0	128	44,4	3,6	0,4	204	4,8	40	152,8	0	0,8	0,8
Total						5098	436,4	257,6	269,4	1434	4,8	140	152,8	210	40,8	0,8
Porção (100g)						339,86	29,09	17,17	17,96	95,6	0,32	9,33	10,18	14	2,72	0,05
Modo de preparo: Obs: Prepare o leite de acordo com a instrução do fabricante. RICOTA 5. Esquentar o leite até ferver. Desligue o fogo, acrescente o suco de limão e misture. 6. Deixar descansar por 20 a 30 minutos. 7. Com o auxílio de uma peneira fina, separe o soro da parte sólida. 8. Coloque um pano sobre um escurador (de arroz ou macarrão) e despeje a parte solida preparada para sair o soro por completo. <i>Dessa forma já está finalizado, só temperar a gosto ou utilizar em alguma receita.</i> CREME DE RICOTA 1. Para obter o creme, bata a ricota pura no liquidificador e tempere a gosto. 2. Pode-se utilizar para receitas ou para passar em torradas/biscoitos.																
Rendimento: 1,5kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 26g		Peso da porção (g) EM e EJA: 32,5g		Tempo de preparo: 40 minutos										
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

PATÊ DE GRÃO DE BICO

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Patê de grão de bico																
						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Grão-de-bico	1,4	1 pacote	500	1400	0,36	1610	291,2	105,4	26,0	401,8	34,0	519,4	0	0	28,7	104,6
Óleo de soja	0,045	05 colheres de sopa	45	45	1,00	424	0	0	45,0	0	0	0	0	0	0	0
Limão	0,110	5 unidades	354	110	3,20	78	18,6	1,1	0,0	56,1	0,2	10,7	42,0	3,9	0,2	1,3
Alho moído	0,060	7 dentes de alho	63	60	1,05	25	5,4	1,2	0,0	2,9	0,2	4,5	5,2	0,0	0,2	0,7
Sal	0,025	½ colher de sopa	10	10	1,00	0	0	0	0	4,8	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Total						2137	315,2	107,7	71	456,6	34,5	534,8	47,2	3,9	29,1	106,6
Porção (20g)						13,45	1,98	0,67	0,45	2,87	0,21	3,37	0,29	0,02	0,18	0,67
Modo de preparo: 1. Inicialmente colocar o grão de bico de molho em água quente por 2 horas. 2. Cozinhar o grão-de-bico por 20 minutos, após pegar pressão, até os grãos ficarem macios. 3. No liquidificador colocar, primeiramente, os ingredientes líquidos: óleo de soja, suco dos limões e misturar bem. 4. Adicionar o grão de bico no liquidificador, junto com um pouco da água do cozimento, aos poucos e acrescentar o alho e o sal. 5. Bater o conteúdo no liquidificador, até homogeneizar a mistura, provar e ajustar o sal. 6. Servir.																
Rendimento: 3,177 g (158 porções)			Peso da porção (g) 20g			Peso da porção (g) EM e EJA: 20g			Tempo de preparo: 2:40 minutos							
Medida caseira Fund I e II: Colher de chá						Medida caseira EM e EJA: Colher de chá										
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/PARCIAL INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 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
Porção (100g)						67,16	5,29	3,43	3,63	16,62	0	1,35	0	2,83	0,05	0

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: 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

CAFÉ 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/PARCIAL E INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: todas - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Café com leite																
						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	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
Água	7400	37 canecas	7400	7400	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Café solúvel	125	1 xicara	125	125	1,00	445	94	15,0	0	176,5	5,0	409	0	0	0	0
Total						5608,5	535,8	269,2	269	1406,5	5,0	509	0	210,0	40,0	0
Porção (100g)						70,1	6,69	3,36	3,36	17,58	0,06	6,36	0	2,62	0,5	0
Modo de preparo: 1. Em um recipiente coloque todos os ingredientes secos 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: 180ml			Peso da porção (g) EM e EJA: 200ml				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

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/PARCIAL INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS

Nome da preparação: Leite com cacau

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade de (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CH O (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
Porção (100g)						64,86	5,6	3,18	3,36	15,42	0	1,35	0,05	2,62	0,5	0

Modo de preparo:

6. Em um recipiente coloque todos os ingredientes secos e acrescente aos poucos a água fria ou quente
7. (filtrada).
8. Misture até formar uma pasta homogênea.
9. Em seguida acrescente mais água fria ou quente até completar 7,4 litros. Mexa bem.
10. Sirva.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.

Rendimento: 8 litros	Peso da porção (g) Fund I e II: 180ml	Peso da porção (g) EM e EJA: 200ml	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

BOLO DE CAFÉ

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Bolo de café																
						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)
Ovos	150	3 unidades	151,2	135	1,12	179,8	2,70	14,8	12,2	54,0	1,35	13,5	0	213	1,35	0
Água quente	200	2 xícaras	200	200	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	100	1 xícara	100	100	1,00	900	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Açúcar refinado	250	1 ½ xícara	250	250	1,00	988	247	0	0	7,50	0	0	0	0	0	0
Farinha de trigo enriquecido com fermento	220	2 xícaras	220	220	1,00	855,8	170	32,5	4,25	39,6	10,5	68,2	0	0	1,76	3,75
Café solúvel	25	6 col. sopa	25	25	1,00	89	18,8	3,0	0	35,3	1,0	81,8	0	0	0	0
Total: 930g						3.012,6	438,5	50,3	116,5	136,4	12,9	163,5	0	213	3,11	3,75
Porção (100g)						323,93	47,15	5,4	12,52	14,66	1,38	17,58	0	22,9	0,33	0,40
Modo de preparo: 1. Em um liquidificador, bata os ovos, o óleo e o açúcar; 2. Coloque a mistura em um bowl, acrescente o café solúvel e a água quente, mexa com um fuet, acrescente a farinha e continue mexendo para incorporar ar; 3. Despeje em uma forma untada; 4. Levar ao forno médio-baixo (180°C), pré-aquecido, por cerca de 45 minutos, fazendo o teste do palito. 5. Sirva a seguir																
Rendimento (g): 1,2kg		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										
Medida caseira Fund I e II: 50 g						Medida caseira EM e EJA: 70 g										
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

BOLO SABOR 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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Bolo sabor 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)
Ovos	135	3 unidades	151,2	135	1,12	172	1,9	15,6	10,7	56,7	2,16	17,55	0,0	106,65	1485	0,0
Óleo	150	¾ da caneca	150	150	1,00	1326	0	0	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Água	250	1 caneca	250	250	1,00	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cacau em pó	250	1 caneca	250	250	1,00	187,5	48,5	2,5	0,3	30	0,75	62,5	34	0,0	1,5	5,5
Açúcar	255	1 e ½ canecas	255	255	1,00	986,9	253,9	0,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Farinha de trigo com fermento	200	2 canecas	200	200	1,00	720	150,2	19,6	2,8	36	2,0	62	0,0	0,0	1,6	4,6
Total						3392,4	454,5	38,5	163,8	122,7	4,91	142,0	34	106,6	1488	10,1
Porção (100g)						282,7	37,87	3,2	13,65	10,22	0,4	11,83	2,83	8,88	124	0,84
Modo de preparo: 1. No liquidificador, bata os ovos com o óleo e a água por 3 minutos em seguida adicione aos poucos os ingredientes secos e bater por alguns minutos até a massa ficar homogênea. 2. Despeje em forma 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: OVOS E GLÚTEN.																
Rendimento (g): 1,2kg		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										
Medida caseira Fund I e II: 1 fatia média					Medida caseira EM e EJA: 1 fatia grande											
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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 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
Porção (100g)						335,3	47,41	7,82	13,01	166,83	0,45	145,71	0	72,08	106,72	0,49
Modo de preparo: - 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. - Despeje em fôrma de redonda (ou outra de sua preferência) untada e polvilhada com cacau. - Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 40 minutos. ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS, OVOS E GLÚTEN.																
Rendimento (g): 1,4kg			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					
Medida caseira Fund I e II: 1 fatia média						Medida caseira EM e EJA: 1 fatia grande										
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 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 (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

BOLO DE CENOURA

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 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)
Ovos	135	3 unidades	151,2	135	1,12	172	1,9	15,6	10,7	56,7	2,16	17,55	0,0	106,65	1485	0,0
Açúcar	170	1 caneca	170	170	1,00	657,9	169,3	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0
leite	200	2 xícaras	200	200	1,00	1768	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0
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
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
Total						3539,9	374,2	43,2	217,88	203,3	6,66	142,75	25,6	3806,65	1488,26	19,96
Porção (100g)						382,69	40,45	4,67	23,23	21,97	0,72	15,43	2,76	411,52	160,89	2,15
Modo de preparo: 1. Bata os ovos, cenouras e óleo no liquidificador. 2. Num bowl, coloque o açúcar e a farinha; 3. Misture os ingredientes batidos no bowl dos produtos secos até que fique uma massa homogênea; 4. Unte a forma com óleo e coloque a massa na mesma; 5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.																
Rendimento: 925g		Peso da porção (g) Fund I e II: 50g			Peso da porção (g) EM e EJA: 70g			Tempo de preparo: 40 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 1 fatia média					Medida caseira EM e EJA: 1 fatia grande											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

BOLO DE BISCOITO SALGADO

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 Biscoito Salgado																
						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 de galinha	150	3 unidades	150	150	1,00	4,29	0,05	0,39	0,27	1,26	0,05	19,50	0,00	118,24	0,00	0,00
Biscoito Salgado	250	2/3 de pacote	250	250	1,00	1080,00	171,75	25,25	36,00	50,00	5,50	10,00	0,00	0,00	0,00	1,00
Óleo	120	1/2 xícara	120	120	1,00	1060,80	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	240	1 xícara	240	240	1,00	928,43	18,21	0,77	0,00	18,21	0,39	0,03	0,00	0,00	0,00	NA
água	300	1 1/4	300	300	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de Trigo	240	1 xícara	240	240	1,00	865,14	180,82	23,50	3,28	42,87	2,28	7,87	0,00	0,00	0,00	0,89
Laranja (suco)	175	5 un	175	175	1,00	64,14	15,22	1,14	0,00	10,37	0,11	3,77	7,00	165,35	0,00	Tr
Total						4002,80	386,05	171,05	39,55	122,71	8,33	41,17	7,00	283,59	0,00	1,80
Porção (100g)						369,60	35,64	15,79	3,65	11,33	0,76	3,80	0,64	26,18	0,00	0,16
Modo de preparo: 1. Triture os biscoitos no liquidificador; 2. Em um bowl, misture os ovos com o açúcar, acrescente o óleo, o suco de laranja e a farinha de trigo, misture; 3. Termine de triturar os biscoitos com ajuda da água e bata até virar um creme homogêneo; 4. Junte a massa com o biscoito batido com água, misture e coloque numa forma untada; 5. Leve ao forno a 180°C por, aproximadamente, 40 minutos. Faça o teste do palito, o tempo vai depender de cada tipo de forno.																
Rendimento: 1083 gramas			Peso da porção (g) Fund I e II: 50g a 60g			Peso da porção (g) EM e EJA: 70g			Tempo de preparo: 40 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço pequeno/ médio						Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço grande										
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

GELEIA DE BANANA

(RECEITA DAS COZINHEIRAS ROSINEIDE E NEUSA)

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 - ACIMA 6 ANOS														
Nome da preparação: GELEIA DE BANANA - DA ROSINEIDE E DA NEUSA														
						Composição nutricional								
Ingredient e	Quantida de (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Fibra Alime ntar(mg)
Banana	545 g	5 uni	g	545 g		501,4	7,83	0,54	129,71	16,35	1,63	0	32,15	10,35
Açúcar	200	1 xícara	200	200	1,0	774	0,6	0	199	0	0	0	0	0
Água	100 ml	1/2 xícara	100 ml	100 ml	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suco do limão (opcional)	25 ml	1 limão	25 ml	25 ml	1,0	8,0	0,22	0,02	2,77	12,75	0,05	0	9,55	0,3
Total						1283,4	8,65	0,56	331,48	29,1	1,68	0	41,7	10,65
Porção (100g)						256,68	1,73	0,11	66,29	5,33	0,3	0	7,65	1,95
Modo de preparo: - Despeje o açúcar em uma panela e caramelize em fogo baixo. - Enquanto isso, bata as bananas no liquidificador com a água e o limão. - Em seguida, junte as bananas batidas com a água e o limão no caramelo. Mantendo fogo baixo, mexa sempre até dar o ponto de geleia (semelhante a consistência de brigadeiro). - Desligue o fogo, deixe esfriar e sirva! A geleia de banana foi uma das receitas culinárias inscritas no Concurso de Receita das Cozinheiras Escolares – 1ª Edição. Ela é de autoria das cozinheiras Rosineide Macedo da Silva Dantas e Neusa Aparecida Martins de Proença, da escola Prof. Antonio Berreta, da DE ITU.														
Rendimento: 500g		Fund I e II: Rendimento: 50 alunos Peso da porção: 10g			EM e EJA: Rendimento: 33 alunos Peso da porção (g): 15g			Tempo de preparo: 30 minutos						
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de sopa					Medida caseira EM e EJA: 1 colher de sopa cheia									
Foto: 														

Ficha Técnica de Preparo

GELEIA DE FRUTAS AMARELAS

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Geleia de frutas amarelas																
						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)
Manga	5000	10 unidades	5000	3105,59	1,61	3600	970	20	10	600	5	450	3275	1150	5	80
Maracujá	1800	15 unidades	1800	882,35	2,04	1224	221,4	36	37,8	90	10,8	504	356,4	9,18	7,2	19,8
Total						4824	1191,4	56	47,8	690	15,8	954	3631,4	1159,18	12,2	99,8
Porção (100g)						120,6	29,78	2,24	1,19	17,25	0,39	23,85	90,78	28,97	0,3	2,49
Modo de preparo: 1. Higienize as frutas. 2. Descasque a manga e pique grosseiramente; 3. Retire a polpa do maracujá; 4. Bata no liquidificador para misturar e leve para panela; 5. Deixe caramelizando as frutas em fogo baixo/médio e vá mexendo de vez em quando; 6. Quando engrossar, pode tirar e deixe esfriar para servir; Sugestão de uso: passar em biscoitos ou cobrir uma sobremesa.																
Rendimento: 4kg		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: 1 colher de sopa					Medida caseira EM e EJA: 1 colher de sopa cheia											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

DOCE DE ABÓBORA

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Doce de abóbora																
						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)
Abóbora	575	½ unidade	856,75	575	1,3	140,68	35,21	3,86	0,67	50,65	1,58	40,25	12,02	0	1,15	13,2
Açúcar	186	1 xícara	186	186	1	719,03	185,14	0,60	0	6,51	0,20	-	0	0	1,86	0
Total						859,71	220,35	4,46	0,67	57,16	1,78	40,25	12,02	0	3,01	13,2
Porção (100g)						150,82	38,65	0,78	0,11	10,02	0,32	706,14	2,10	0	0,52	2,28
Modo de preparo: 1. Higienize, descasque e corte a abóbora; 2. Leve ao fogo juntamente com o açúcar, tampe e deixe cozinhar; 3. Quando a abóbora estiver macia, amasse-a com as costas de uma colher e misture; 4. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando e desligue o fogo. 5. Coloque em um recipiente e espere esfriar. Sirva.																
Rendimento: 570g		Peso da porção (g) Fund I 20g e II 35g			Peso da porção (g) EM e EJA: 65g			Tempo de preparo: 25 minutos								
Medida caseira Fund I 1 colher de sopa e II: 2 colheres de servir					Medida caseira EM e EJA: 3 colheres de sopa											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

CREME DE CONFEITEIRO (datas comemorativas)

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Creme de Confeiteiro																
						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	100	¾ xícara	100	100	1	496,65	39,18	25,42	26,9	890,27	0,52	2,7	0	361,06	77	0
Açúcar	80	aproximadamente ½ xícara	80	80	1	309,26	79,63	0,26	0	2,8	0,09	0,8	0	0	0	0
Farinha	20	2 colheres de sopa	20	20	1	72,09	15,02	1,96	0,27	3,57	0,19	0,2	0	0	0,16	0,46
Água	500	½ jarro	500	500	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gema	40	2 unidades	40	40	1	255,20	3,20	12	21,6	114,8	3,79	0,44	0	174,4	1,41	0
Total						1133,2	137,03	39,64	48,77	1011,44	4,59	4,14	0	535,46	78,57	0,46
Porção (100g)																
Modo de preparo: 1. D Adicione a farinha, 80g de açúcar e o leite em pó, acrescente a água e misture até ficar homogêneo; 2. Em uma panela, leve ao fogo até iniciar a fervura; 3. Peneire a gema, e adicione uma concha do leite fervido, e mexa bem; 4. Acrescente essa mistura na panela e continue mexendo em fogo brando até adquirir uma consistência cremosa; 5. Desligue o fogo e reserve em um bowl; 6. Coloque em um recipiente e sirva gelado!																
Rendimento: 695g		Peso da porção (g) Fund I 20g e II 35g			Peso da porção (g) EM e EJA: 65g				Tempo de preparo: 30 minutos							
Medida caseira Fund I 1 colher de sopa e II 2 colheres de sopa					Medida caseira EM e EJA: 3,5 colheres de sopa											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

BISCOITO DE CACAU

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Biscoito de 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 (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Óleo de soja	60	3 colheres de sopa	60	60	1,00	884	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0
Açúcar	170	¾ caneca	170	170	1,00	387	99,5	0,3	0	4	0,1	1	0	0	0	0
Cacau em pó	30	3 colheres de sopa	30	30	1,00	359	57,9	19,6	13,7	128	13,9	499	0	159	6,81	37
Farinha de trigo com fermento	240	1 e ¾ caneca	240	240	1,00	334	68	10	2,4	18	4,2	31	0	0	0,8	3
Ovo	160	2 unidades	160	160	1,00	143	1,6	12,6	8,9	42	1,6	13	0	159	1,1	1,1
Água	20	1 colher sopa	29	29	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						2.107	227	42,5	125	192	19,0	544		318	8,71	41,1
Porção (22g)						95,77	10,31	1,93	5,68	8,72	0,95	24,7		14,41	0,39	1,9
Modo de preparo: 1. Adicione o óleo, açúcar e cacau em pó em um recipiente e misture. 2. Em seguida acrescente os ovos e a água e misture bem até obter uma massa homogênea. 3. Acrescente a farinha aos poucos e continue misturando. 4. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira com óleo. 5. Mole bolas da massa e dê uma leve achatada. 6. Coloque-as na assadeira, respeitando um espaçamento entre elas e leve ao forno (180°C) por aproximadamente 20 minutos.																
Rendimento: 22 biscoitos		Peso da porção (g) Fund I e II: 40g		Peso da porção (g) EM e EJA: 40g				Tempo de preparo: 40 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 2 unidades				Medida caseira EM e EJA: 2 unidades												
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

CROQUETE DE CARNE

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Croquete de Carne (RECEITA: SIRLEI; JULIANA; ANA CLAUDIA)																
						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 Inglesa	780g	6 batatas	943g	780g	1,21	405,6	92,82	9,36	0	31,2	1,56	39	29,64	0	1,56	10,14
Água	500ml	0,5 L	500	500	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne bovina moída	400g	2 xícaras	500g	400g	1,25	860	0	109,2	43,6	28	9,6	56	0	0	32	0
Óleo	20	1 colher sopa	20	20	1,00	176,8	0,0	0	0	20,0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	100	1 unidade	188	100	1,88	39,0	8,9	1,7	0,1	14	0,2	12	4,7	0	0,2	2,2
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
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
Cenoura	150	1 unidade	170	150	1,00	50	1,1	0,2	0	3,2	0,1	1,7	0,8	111	0	0,4
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Farinha de trigo com fermento	700	3 xícaras	700	700	1,00	2520	525,7	68,6	9,8	126	7,0	217	0	0	5,6	16,1
Total						4106,4	639,52	193,36	54,1	352,9	23,96	365,25	117,54	474	40,08	32,68
Porção (100g)						146,65	22,84	6,9	1,93	12,6	0,85	13,04	4,19	16,92	1,43	1,16
Modo de preparo: 1. Fritar a carne moída com sal, reserve. 2. Cozinhar as batatas na água 3. Depois de cozidas, bater no liquidificador junto com a água do cozimento e com a cebola, a cenoura, o alho e o sal. 4. Voltar a massa batida para a panela junto com a carne já frita, e o cheiro verde picado, até levantar fervura. 5. Colocar a farinha aos poucos, até a consistência de enrolar, mexendo sempre. 6. Retirar do fogo, abrir a massa sobre superfície de mármore untado até o resfriamento. Enrolar como croquetes e empanar passando no fubá. 7. Levar ao forno a 180°C por aproximadamente 30 minutos.																
Rendimento: 2,8kg 70 unidades de 40g		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

BOLINHO DE MANDIOCA COM ATUM

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Bolinho de mandioca com atum																
						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)
Mandioca	1000	1 pacote	1000	719,42	1,39	1510	362,0	11,0	3,0	150	3,0	440	165,0	0	2,0	19,0
Água quente	2000	2 litros	2000	2000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Atum ralado	1500	1 pacote	1500	1271	1,18	2490,0	0	393	90	105	18	435	0	0	9	0
Ovos	100	2 ovos	100	100	1,00	143	1,6	13	8,9	42	1,6	13	0	0	1,1	0
Flocos de Milho	500	2 e ½ canecas	500	500	1,00	4,87	1816,7	402,2	34,4	5,9	9,9	8,5	85,0	0	0	1,5
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	50	1 colher de sopa	54	50	1,08	56,4	12,0	3,6	0,2	6,78	1,22	10,6	0	0	0,4	2,2
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						4283,11	2210	826,2	136,66	337,68	34,13	931,1	259,33	0	3,9	27,1
Porção (100g)						142,77	73,66	27,54	4,55	11,25	1,13	31,03	8,64	0	0,13	0,9
Modo de preparo: 1. Cozinhar a mandioca na panela de pressão por 20 minutos; 2. Escorredor o atum para tirar o excesso de líquido; 3. Incorporar a mandioca cozida e amassada junto ao atum, os flocos de milho e os ovos, criando uma massa homogênea; 4. Adicionar o restante dos ingredientes e misturar; 5. Formar bolinhas de 50g e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 25 minutos.																
Rendimento: 3kg		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: 2 unidades					Medida caseira EM e EJA: 3 unidades											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

ESFIHA ABERTA (datas comemorativas)

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Esfiha aberta																
						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (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)
Farinha de trigo com fermento	1000g	1 pacote	1000	1000	1,0	3600	751	98	14	180	10	310	0	0	8	23
Água	500 ml	0,5 Litro	500	500	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	150	1 xícaras	150	150	1,00	1326	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0
Sal	10	2colheres de chá	10	10	1,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fubá	100	1/2 xicara	100	100	1,0	351	79,1	7,2	1,5	1	2,3	31	0	0	0,6	5,5
Total						5277,0	830,1	105,2	16	181	12,3	341	0	0	8,6	28,5
Porção (100g)						301,5	47,43	6,01	0,91	10,34	0,7	19,48	0	0	0,49	1,62
Modo de preparo: 1. Misture a farinha, o sal e o óleo 2. Junte a água aos poucos até dar o ponto de desgrudar das mãos; 3. Unte a forma com um fio de óleo e fubá; 4. Forre-a com a massa, faça furos e peneire um pouco de fubá por cima; 5. Recheie e leve ao forno a 180°C por, aproximadamente, 10 minutos ou até que a massa fique pronta. O recheio pode ser o que preferir: frango desfiado, ricota, carne moída, entre outros. Para carne: 1kg de carne moída crua, 3 cebolas e 3 tomates picados, 2 limões (suco) e 1 colher de chá de sal. Misture e recheie. Obs: Para ter o formato da esfiha, faça bolinhas de 50g e modele deixando a borda, passe no fubá, faça furos com garfo, recheie e leve ao forno.																
Rendimento: 1,750kg		Peso da porção (g) Fund I 55g e II 75g		Peso da porção (g) EM e EJA: 100g			Tempo de preparo: 30 minutos									
Medida caseira Fund I 1 pedaço pequeno e II 1 pedaço médio				Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço grande												
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

BISCOITO DE POLVILHO (CHIPA)

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Biscoito de Polvilho (Chipa)																
						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)
Polvilho doce	650g	3 xícaras	650	650	1,0	2281,5	564,2	2,6	0	175,5	3,25	26	0	0	0	1,3
Água	400ml	2 xícaras	400	400	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	200	1 xícara	200	200	1,00	1768	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0
Leite em pó	30g	1 colher sopa	30	30	1,0	149	11,76	7,62	8,07	267	0,15	23,1	0	0	0,81	0
Ovo	50g	1 unidade	56	50	1,12	71,5	0,8	6,5	4,45	21	0,8	6,5	0	0	0,55	0
Sal	15	½ colher de sopa	15	15	1,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						4270,02	576,76	16,72	212,52	463,5	4,2	55,6	0	0	1,36	1,3
Porção (100g)						328,46	44,36	1,28	16,34	35,65	0,32	4,27	0	0	0,1	0,1
Modo de preparo: 1. Em um bowl, coloque o polvilho, sal e leite em pó e misture; 2. Acrescente metade da água e óleo, misture até formar uma farofa; 3. Acrescente as outras metades e mexa até a massa ficar homogênea; 4. Adicione o ovo e misture; 5. Com a massa pronta, coloque-as em um saco (pode ser de açúcar, leite em pó ou saco alimentício), fure uma das pontas para ficar tipo um saco confeiteiro; 6. Em uma assadeira, modele os biscoitos com o auxílio do saco. Deixe-os finos e com espaço de 1 dedo entre eles; 7. Asse os biscoitos em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até eles dourarem por baixo. Agora é só servir e bom apetite!																
Rendimento: 1,3kg		Peso da porção (g) Fund I 50g e II 60g		Peso da porção (g) EM e EJA: 70g		Tempo de preparo: 30 minutos										
Medida caseira Fund I 4 unidades e II 5 unidades				Medida caseira EM e EJA: 6 unidades												
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

TORTA/BOLO SALGADO DE POLVILHO

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Bolo salgado de polvilho (tipo pão de queijo)																
						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	100g	½ xícara	100	100	1,00	497	39,2	25,4	26,9	890	0,5	77	0	0	2,7	0
Água quente	240g	1 xícara	240	240	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	200g	1 xícara	200	200	1,00	1768	0	0	200,0	0	0	0	0	0	0	0
Ovos	150	3 unidades	151,2	135	1,12	179,8	2,70	14,8	12,2	54,0	1,35	13,5	0	213	1,35	0
Polvilho doce	360g	3 xícaras	360	360	1,00	1263,6	312,48	1,44	0	97,2	1,8	14,4	0	0	0	0,72
Sal	25g	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total						3721,9	360,96	41,71	239,11	1041,2	3,65	104,9	0	213	4,05	0,72
Porção (100g)						372,19	36,09	4,17	23,91	104,1	0,36	10,49	0	21,3	0,4	0,07
Modo de preparo: 1. No liquidificador, bata o leite, água, óleo e ovos; 2. Acrescente uma parte maior do polvilho aos poucos; 3. Volte a mistura para um bowl e adicione o restante do polvilho e mexa; 4. Acrescente o sal e misture; 5. Coloque numa forma untada com óleo e polvilho e leve ao forno por aproximadamente 40, até dourar; 6. Corte e sirva.																
Caso não tenha fermento, pode fazer sem, só ficará mais baixo.																
Rendimento: 1kg		Peso da porção (g) Fund I e II: 70g			Peso da porção (g) EM e EJA: 100g			Tempo de preparo: 40 minutos								
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço médio					Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço grande											
Foto: 																

Ficha Técnica de Preparo

TORTA SALGADA II

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 - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: TORTA SALGADA II (biscoito salgado)																
						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)
Biscoito, salgado	310,00	1 ½ pacote	310	310	1,0	1338,37	213,07	31,17	44,75	62,01	6,82	124,00	0,00	0,00	0,00	7,75
Leite em pó	115,00	1 caneca	115	115	1,0	571,15	45,06	29,23	30,94	1023,81	0,60	88,55	0,00	415,22	0,00	NA
Ovo de galinha	150	3 unidades	150	150	1,0	4,29	0,05	0,39	0,27	1,26	0,05	19,50	0,00	118,24	0,00	0,00
Óleo, de soja	260,00	1 caneca	260	260	1,0	2298,40	0,00	0,00	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
água	300	1 ½ caneca	300	300	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	5,00	1 colher de chá	5,0	5,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Atum, conserva*	450	1 pacote	500,00	450,00	1,11	746,60	0	117,84	26,99	29,32	5,53	133,4	0,00	22,50	0,00	0,00
Total						4958,81	258,17	178,64	362,94	1116,41	13,0	365,45	0,00	555,96	0,00	7,75
Porção (100g)						316,65	16,48	11,40	23,17	71,28	0,83	23,33	0,00	35,50	0,00	0,49
Modo de preparo: 1. Passe o atum numa peneira e deixe escorrendo; 2. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador até que adquira uma mistura lisa e homogênea; 3. Despeje metade da massa numa forma, adicione o recheio e cubra-o com o restante da massa; 4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 25 minutos, retire, espere esfriar, corte e sirva.																
Obs: Pode ser utilizado biscoito água e sal, cream cracker;																
Rendimento: 1566 gramas		Peso da porção (g) Fund I e II: aprox. 60 -70g			Peso da porção (g) EM e EJA: aprox. 80g			Tempo de preparo: 40 minutos								
Medida caseira Fund I e II: fatia pequena						Medida caseira EM e EJA: fatia média										
Foto: * O atum pode ser substituído por legumes, carne moída, frango ou suína. 																

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 INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS

Nome da preparação: Vitamina de banana

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CH O (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	3610	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	8942	9,2	1162	82,6	3610	29,8	26,6
Porção (100g)						79,27	9,45	3,4	3,38	111,77	0,11	14,52	1,03	45,12	0,37	0,33

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): 8 litros	Peso da porção (g) Fund I e II: 26g	Peso da porção (g) EM e EJA: 32,5g	Tempo de preparo: 15 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 caneca rasa		Medida caseira EM e EJA: 1 caneca cheia	

Foto:



MOLHOS

Ficha Técnica de Preparo

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/PARCIAL INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS

Nome da preparação: EXTRATO DE TOMATE

						Composição nutricional										
Ingredient e	Quantida de (G/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CH O (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 pacotes	3000	3000	1,00	1178	238,7	43,4	27,9	899	65,1	899	558	0	12,4	86,79
Água	2 litros		2000	2000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Porção (100g)						41,35	4,96	0,91	2,46	17,62	1,25	17,51	10,82	0	0,24	1,71

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): 5,2 litros	Peso da porção (g) Fund I e II: 25g	Peso da porção (g) EM e EJA: 25g	Tempo de preparo: 35 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de sopa rasa		Medida caseira Fund I e II: 1 colher de sopa cheia	

Foto:



Ficha Técnica de Preparo

MOLHO ROSE

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/PARCIAL INTEGRAL FAIXA ETÁRIA: TODAS - ACIMA 6 ANOS																
Nome da preparação: Molho Rose																
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)
Requeijão Caseiro	500	2 e ½ canecas	500	500	1,00	1458,7	113,5	76,2	80,7	1295	0,5	60	0	975	1,3	0
Sal	8	1 colher de chá	8	8	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo de Soja	100	½ caneca	100	100	1,00	884	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0
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	1,3	1,9
Cebolinha	100	4 colheres de sopa	100	0,91	1,10	20	3,4	1,9	0,4	80	25	0,6	2	31,8	0,3	3,6
EXTRATO DE TOMATE	400	2 canecas	400	400	1,00	152	3,6	9,6	3,6	116	8,4	116	72	0	1,6	11,2
Cebola	100	1 unidade	100	53,2	1,88	20,7	4,7	0,9	0,1	14	0,2	12	4,7	0	0,2	2,2
Alho	25	1 colher de sopa	25	23,1	1,08	26,1	5,5	1,6	0	3,5	0,2	5,25	0	0	0,2	1,075
Total						2579,5	136,4	94,2	185,4	1687,5	37,5	214,85	130,4	1006,8	4,9	19,97
Porção (100g)						214,95	11,36	7,85	15,45	140,62	3,12	17,9	10,86	83,9	0,4	1,66
Modo de preparo: 1. Em uma panela, doure o alho, a cebola e coloque o extrato de tomate quando levantar fervura, acrescente o sal, a salsinha e a cebolinha 2. Deixe ferver um pouco em fogo baixo e mexa sem parar, para não grudar no fundo da panela. 3. Desligue o fogo, acrescente o requeijão caseiro e mexa. ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: LEITE E DERIVADOS.																
Rendimento (g): 1,2 kg			Peso da porção (g) Fund I e II: 50g			Peso da porção (g) EM e EJA: 56,5g			Tempo de preparo: 20 minutos							
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de sopa rasa						Medida caseira EM e EJA: 1 colher de sopa cheia										
Foto: 																