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
GUARN IÇÃO 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
BATATA AO FORNO COM CARNE MOÍDA 63
LASANHA À BOLONHESA 64
KIBE DE FORNO 65
KIBE DE FORNO RECHEADO 66
BOLO DE CARNE 67
ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA 68
ESTROGONOFE (AVE/ CARNE BOVINA) 69
ESTROGONOFE DIFERENTE 70
ESTROGONOFE 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 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Arroz MIX – Parboilizado/polido

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

Modo de preparo:

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

Rendimento: 12kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g (120g cozido)	Peso da porção (g) EM e EJA: 63g (140g cozido)	Tempo de preparo: 40 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 escumadeira média		Medida caseira EM e EJA: 1 escumadeira cheia	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo - 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 – 6 A 60 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 grande	376	200	1,88	78,84	17,7	3,4	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Alho picado	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28,2	6,0	1,8	0,1	3,39	0,61	5,3	0	0	0,2	1,1
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Total	18880,6	3961,7	363,1	117,0	252,11	34,49	1529,3	9,33	0	60,6	85,5
					Porção (100g)	157,3	33,0	3,0	1,0	2,1	0,3	12,7	0,1	0,0	0,5	0,7

Modo de preparo:

1. Ferva a água
2. Em uma panela, refogar no óleo a cebola e o alho.
3. Adicione o arroz 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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 grande	376	200	1,88	78,84	17,7	3,4	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Alho picado	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28,2	6,0	1,8	0,1	3,39	0,61	5,3	0	0	0,2	1,1
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cenoura	500	4 unidades	585	500	1,17	150,0	22,8	5,6	1,1	107,00	2,35	55,0	25,58	3700,0	0,2	16,0
Cebolinha	5	1 colher de chá	5,5	5	1,10	1,0	0,2	0,1	0,2	3,99	0,03	1,25	1,59	13,95	1,0	0,18
Salsinha	5	1 colher de chá	5,5	5	1,10	1,67	0,29	0,16	0,03	8,97	0,16	1,05	2,58	87,5	0	0,1
					Total	19033,2	3985,0	369,0	118,4	372,1	37,5	1586,6	39,1	3801,5	61,8	101,8
					Porção (100g)	158,6	33,2	3,1	1,0	3,1	0,3	13,2	0,3	31,7	0,5	0,8

Modo de preparo:

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

Rendimento: 12,2kg	**Peso da porção (g) Fund I e II:** **50g (150g cozido)**	**Peso da porção (g) EM e EJA:** **63g (170g cozido)**	**Tempo de preparo:** **40 minutos**
Medida caseira Fund I e II: **1 escumadeira média**		**Medida caseira EM e EJA:** **1 escumadeira cheia**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

ARROZ COM BRÓCOLIS

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

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

Nome da preparação: ARROZ COM BRÓCOLIS

						Composição nutricional								
Ingrediente	Quantidade (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)	Na (mg)
Arroz branco	500 g	2 e ¼ xícara	500	500	1,0	1788,95	35,79	1,68	393,8	22,07	3,39	0,00	0,00	5,10
Brócolis	200 g	-	200	200	1,0	50,99	7,29	0,53	8,05	171,74	1,22	648,00	68,57	6,67
Cebola	66 g	½ unidade	66	63	1,05	24,83	1,08	0,05	5,58	8,82	0,13	0	2,94	0,38
Alho	7 g	1 e ½ unidade	7	6,8	1,02	7,69	0,48	0,01	1,63	0,92	0,05	0	0	0,36
Sal	6 g	6 colheres de chá	6	6	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	1405,92
Óleo de Soja	25 ml	2 colheres de sopa	25	25	1,0	221	0	25,00	0	0	0	0	0	0
					Total	2093,46	44,64	27,27	409,0	203,55	4,79	648	71,51	1418,43
					Porção (100g)	261,42	5,57	3,40	51,08	25,41	0,59	80,91	8,92	177,12

Modo de preparo:

1. Lave e seque o brócolis. Se houver talos muito grossos, retire as fibras externas desses talos com um descascador de legumes. Separe as folhas, corte os talos em fatias bem finas e destaque os ramos do brócolis em partes menores.
2. No liquidificador, bata as folhas a água que será usada para cozinhar o arroz, até ficar liso. Reserve.
3. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho.
4. Esquente a água com as folhas trituradas até a fervura.
5. Leve uma ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o óleo, junte a cebola, em seguida o alho, tempere com sal e refogue. Quando dourar, acrescente os ramos e as fatias dos talos do brócolis e refogue.
6. Em seguida, acrescente o arroz, tempere com o restante do sal e misture.
7. Junte a água com as folhas fervidas na panela de arroz, abaixe o fogo e deixe a tampa entreaberta.
8. Quando a água secar e os grãos estiverem macios, desligue o fogo, solte o arroz e sirva!

Rendimento: 1460g	Fund I e II: Rendimento: 12 alunos Peso da porção:120g cozido	EM e EJA: Rendimento: 10 alunos Peso da porção (g): 140g cozido	Tempo de preparo: 50 min
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 – 6 A 60 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 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 COM LENTILHA

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

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

Nome da preparação: Arroz com Lentilha

						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
Lentilha	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	3390	620	232	8	540	70	940	0	0	350	169
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	200	2 unidades grande	376	200	1,88	78,84	17,7	3,4	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Alho picado	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28,2	6,0	1,8	0,1	3,39	0,61	5,3	0	0	0,2	1,1
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Total	22270,54	4581,7	595,1	125,06	792,11	104,91	2469,3	9,33	0	410,6	254,5
					Porção (100g)	171,31	35,24	4,57	0,96	6,09	0,8	18,99	0,07	0	3,15	1,95

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.
6. Cozinhe a lentilha imersa na água até que fique no ponto;
7. Escorra e misture no arroz pronto.

Rendimento: 13kg	**Peso da porção (g) Fund I e II:** **50g (150g cozido)**	**Peso da porção (g) EM e EJA:** **63g (170g cozido)**	**Tempo de preparo:**
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 – 6 A 60 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	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 CARIOCA

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

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

Nome da preparação: Feijão carioca

						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	2000	2 pacotes	2000	2000	1,00	6580,5	224,4	399,6	25,1	2451,4	159,7	4200,0	0	0	58,0	368,0
Água	5000	5 litros	5000	5000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	100	1/2 caneca	100	100	1,00	4420,0	0	0	500,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	300	2 unidades grande	564	300	1,88	118,3	26,6	5,1	0,2	42,0	0,6	36,0	14,0	0	0,6	6,6
Alho picado	15	1 colher de sopa	16,2	15	1,08	17,0	3,6	1,1	0	2,0	0,1	3,2	0	0	0,1	0,6
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Total	11135,8	254,6	405,8	525,3	2495,4	160,4	4239,2	14,0	0	58,7	375,2
					Porção (100g)	231,99	5,3	8,45	10,94	51,98	3,34	88,31	0,29	0	122,29	7,81

Modo de preparo:

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

Rendimento: 4,8 kg	**Peso da porção (g) Fund I e II: 25g (60g cozido)**	**Peso da porção (g) EM e EJA: 32g (77g cozido)**	**Tempo de preparo: 50 minutos**

Medida caseira Fund I e II: 1 concha grande rasa	**Medida caseira EM e EJA: 1 concha grande cheia**

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

FEIJÃO PRETO

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

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

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

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

Nome da preparação: Macarrão ao sugo

						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
Extrato de tomate	3000	3 bags	3000	3000	1,00	1178	238,7	43,4	27,9	899	65,1	899	558	0	12,4	86,79
Água quente	2000	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	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	200	2 unidades grande	376	200	1,88	78,84	17,7	3,4	0,16	28,00	0,41	24,0	9,33	0	0,4	4,4
Alho picado	25	1 colher de sopa	27	25	1,08	28,2	6,0	1,8	0,1	3,39	0,61	5,3	0	0	0,2	1,1
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Total	20719,04	4157,4	548,6	193,16	1830,39	106,12	1878,3	567,33	0	38	372,29
					Porção (100g)	172,65	34,64	4,57	1,6	15,25	0,88	15,65	4,72	0	0,31	3,1

Modo de preparo:

1. Cozinhar o macarrão de acordo com instrução na embalagem;
2. Descasque e pique bem o alho e a cebola.
3. Em outra panela, aqueça muito bem com óleo, quando estiver bem quente, acrescente o alho e a cebola. Deixar dourar, não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente.
4. Acrescente o extrato de tomate, a água e deixe apurar por 15 minutos, até ficar cremoso.
5. Misture o molho na massa e sirva.

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:

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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Macarrão alho e óleo

							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
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

Ficha Técnica de Preparo

SALADA DE GRÃO DE BICO

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

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

Nome da preparação: Salada de grão de bico

						Composição nutricional									
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)
Grão de bico	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	3547,03	578,84	212,0	54,30	1140,59	53,78	1460,0	0	67,00	32,0
Água quente	5000	5 litros	5000	5000	1,00	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
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
Tomate	360	3 unidades	450	360	1,25	55,21	11,30	3,95	0,62	24,98	0,85	39,6	76,37	370,80	0,4
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	5	4 colheres sopa	5,5	5	1,10	1,80	0,29	0,15	0,04	6,90	0,31	1,05	6,65	26,0	0
Limão	5	1 colher de sopa	11,3	5	2,26	1,6	0,6	0,1	0	2,6	0	0,5	1,9	0,1	0
					Total	4568,48	608,74	219,62	155,12	1202,77	55,35	211,15	94,25	463,9	32,8
					Porção (100g)	163,16	21,74	7,84	5,54	42,95	1,97	7,54	3,36	16,56	1,17

Modo de preparo:

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

Rendimento: 2800 kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 20g (56g cozido)	Peso da porção (g) EM e EJA: 30g (84g cozido)	Tempo de preparo: 30 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 escumadeira média		Medida caseira EM e EJA: 1 escumadeira cheia	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

SALADA COLORIDA DE MACARRÃO

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

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

Nome da preparação: Salada Colorida

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Macarrão	500	1/2 pacote	500	1600	1,00	2000	437,0	56	7	92	18	0	0	0	4	16
Água quente	2000	2 litros	2000	2000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cenoura	150	1 unidades	170	150	1,00	50	1,1	0,2	0	3,2	0,1	1,7	0,8	111	0	0,4
Salsa e cebolinha	5	½ colher de chá	5	5	1,00	1	0,2	0,1	0	4,7	0	1,1	1,6	10,3	0	0,1
					Total	2051	438,3	56,3	7	99,9	18,1	2,8	2,4	121,3	4	16,5
					Porção (100g)	117,2	25,04	3,21	0,4	5,7	1,03	0,16	0,13	6,93	0,22	0,94

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.

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

:

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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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,
Óleo	100	1/2 caneca	100	100	1,00	884	0	0	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho picado	25	2 colheres de sopa	25	23,1	1,08	26,1	5,5	1,6	0	3,5	0,2	5,25	0,0	0,0	0,2	1075
Salsinha	100	4 colheres de sopa	100	0,91	1,10	33	5,7	3,3	0,6	179	3,2	21	51,7	0,0	1,3	1,9
Cebolinha	100	4 colheres de sopa	100	0,91	1,10	20	3,4	1,9	0,4	80	0,6	25	31,8	0,0	0,3	3,6
Sal	25	1 colher de sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
					Total	23436,2	3977,1	998,7	345,4	2862,5	125,5	1506,2	130	975	82,3	1392
					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

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

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

Nome da preparação: Limãogrete

						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)
Tomate	600	5 unidades	600	600	1,00	102	22,9	6,2	1	41,6	1,8	60	93	606	0,9	9,6
Cebola	450	3 unidades	450	360	0,8	180	41,4	7,9	0,6	63,4	0,9	53,6	21,9	0	0,8	9,2
Limão	110	2 colheres de sopa	110	30	0,27	24	5,8	0,4	0	11,2	0,1	9,7	36,1	34,5	0	0
Sal	5	1 colher	5	5	1,00	0	0	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0	0
Óleo de soja	10	1 colher	10	10	1,00	90	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0
					Total	396	70,1	14,5	11,6	117,4	2,8	123,4	151	640,5	1,7	18,8
					Porção (100g)	39,6	7,01	1,45	1,16	11,74	0,28	12,34	15,1	64,05	0,17	1,88

Modo de preparo:

1. Corte a cebola e o tomate em pequenos pedaços.
2. Em um bowl/pote junte o tomate e a cebola.
3. Esprema o limão até ficar com o seu suco.
4. Em seguida, coloque esse suco junto ao tomate a cebola e acrescente sal e óleo de soja.
5. Mexa bem todos os ingredientes dentro do bowl/pote.
6. Sirva-se

Rendimento: 1000 g	**Peso da porção (g) Fund I e II:** 30g a 40g	**Peso da porção (g) EM e EJA:** 50g	**Tempo de preparo:** 40 minutos
Medida caseira Fund I e II:		**Medida caseira EM e EJA:**	

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 – 6 A 60 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	8474,21	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	8629,86	0,75	9,48
					Porção (100g)	66,52	15,74	1,15	0,13	15,18	0,29	13,10	20,09	1772,04	0,15	1,94

Modo de preparo:

1. Higienize as batatas-doces, corte-as em rodelas e cada rodela ao meio.
2. Transfira para uma panela com água, para evitar que escureçam.
3. 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.
4. Higienize e corte a cebola, pimentão e tomate em cubos pequenos e o cheiro verde picadinhos.
5. Desligue o fogo, escorra as batatas e transfira para uma travessa.
6. 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 VERÃO

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

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

Nome da preparação: Salada Verão, Cozinheira Adriana Elizabete Soares Prestes / EE TORQUATO MINHOTO / DE BAURU

						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	150	2 batatas	150	116	1,29	74,67	17,04	2,06	0,00	4,12	0,42	27,00	36,06	0,00	0,45	2,40
Cenoura	150	1 un	150	130	1,15	39,00	5,93	1,46	0,27	27,86	0,61	18,00	6,65	962,00	0,35	3,00
Vagem	200	33 un	200	191	1,05	47,56	10,21	3,41	0,33	78,50	0,82	44,00	2,20	61,12	0,90	6,00
Grão de Bico	138	1 xícara de grão de bico cozido	138	138	1,00	158,70	28,70	10,39	2,56	39,60	3,35	51,198	0,00	0,00	2,82	10,30
Orégano	2	1 colher de sopa	2	2	1,00	6,12	1,29	0,22	0,21	31,52	0,88	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Suco de Limão	90	½ xícara	90	90	1,00	31,82	11,08	0,94	0,14	50,98	0,18	10	38,24	0,00	0,00	1,2
Cheiro Verde	42	½ xícara	42	42	1,00	17,00	2,93	1,40	0,21	83,00	1,21	11	25,05	0,00	0,00	1,00
Óleo	90	½ xícara	90	90	1,00	795,60	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	3	1 colher de chá	3	3	1,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
					Total	1170,47	77,18	109,88	93,72	315,58	7,47	143,19	109,20	1023,12	3,17	23,90
					Porção (100g)	141,02	9,29	13,23	11,29	38,02	0,90	17,25	13,15	123,26	0,38	2,87

Modo de preparo:

1. Ferva 3 litros de água com orégano e uma colher de sal
2. Quando a água começar a ferver, adicione os legumes (cenoura, batata e vagem) e deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos, ou até que a vagem esteja macia, mas ainda firme (chamamos esse ponto de " al dente"). Descarte a água do cozimento e reserve os legumes.
3. Em seguida, misture o grão de bico cozido nos legumes

Modo de preparo do Tempero:

1. No liquidificador, coloque o cheiro verde, o limão e o sal
2. Em velocidade baixa, vá adicionando o óleo aos poucos até emulsificar

Montagem:

1. Em uma bacia de salada, misture o tempero nos legumes e está pronto para saborear.

Rendimento: 830 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:
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

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 – 6 A 60 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:

1. **Higienize a couve de acordo com Pop's e corte-as em fatias finas;**
2. **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:		**Medida caseira EM e EJA:**	

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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Salada de Cenoura Ralada

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Cenoura	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 a cenoura de acordo com a Pop's;**
2. **Com auxílio de ralador, rale a cenoura, ajuste sal e siva.**

Rendimento: 1kg	**Peso da porção (g) Fund I e II: 30g a 40g**	**Peso da porção (g) EM e EJA: 50g**	**Tempo de preparo:**
Medida caseira Fund I e II:		**Medida caseira EM e EJA:**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

SALADA DE GRÃOS

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 – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Salada de grãos

Custo total:R$16,39

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)
						Composição nutricional										
Grãos (lentilha ou feijão preto)	2000	2 pacotes	2000	2000	1,00	6782,8	1240,1	463,0	15,4	1070,5	140,9	1880,0	0	0	70,0	338,0
Água	4000	4 litros	2000	2000	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	15	½ colher sopa	15	15	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	5	1 colher de sopa	5	5	1,00	44,2	0	0	5,0	0	0	0	0	0	0	0
Limão	5	1 colher de sopa	11,3	5	2,26	1,6	0,6	0,1	0	2,6	0	0,5	1,9	0,1	0	0,1
Salsinha	100	4 colheres 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
					Total	6861,6	1246,4	466,4	21,0	1252,1	144,1	1901,5	53,6	0,1	71,3	340,0
					Porção (100g)	137,23	24,92	9,32	0,42	25,04	2,88	38,03	1,07	0	1,42	6,8

Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque os grãos e a água e cozinhe em fogo médio, com a panela parcialmente tampada, por 30 minutos ou até que estejam macios, porém inteiros.
2. Escorra o grão e reserve até esfriar. Se for possível, pode refrigerar.
3. Em uma tigela, acrescente os grãos cozidos, o tempero (alho e cebola), misture bem.
4. Na disponibilidade de produtos hortifrúti, pode acrescentar tomate, salsinha, cebolinha, cenoura ralada etc.
5. Tempere com sal, óleo e limão e sirva.

Rendimento: 5 kg	**Peso da porção (g) Fund I e II: 25g (62g cozido)**	**Peso da porção (g) EM e EJA: 32g (79g cozido)**	**Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos**
Medida caseira Fund I e II: 1 concha grande rasa		**Medida caseira EM e EJA: 1 concha grande cheia**	

Foto:

GUARN IÇÃO

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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Virado de couve

						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	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 sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	5	4 colheres sopa	5,5	5	1,10	1,80	0,29	0,15	0,04	6,90	0,31	1,05	6,65	26,0	0	0,1
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

COUVE REFOGADA

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

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

Nome da preparação: Couve refogada

						Composição nutricional										
Ingrediente	**Quantidade (g/ml)**	**Medida Caseira**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**Energia Kcal**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Vit C (mg)**	**Vit A (mcg)**	**Zn (mg)**	**Fibra (g)**
Couve manteiga	**1000**	**5 maços**	**1000**	**595,23**	**1,68**	**270**	**43,00**	**29,0**	**5,0**	**1310**	**5,0**	**10,2**	**967,0**	**0**	**4,0**	**31,0**
Óleo	**25**	**1 colher de sopa**	**25**	**25**	**1,00**	**221,0**	**0**	**0**	**25,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Alho picado	**25**	**1 colher de sopa**	**25**	**25**	**1,08**	**28,2**	**6,0**	**1,8**	**0,1**	**3,39**	**0,61**	**5,3**	**0**	**0**	**0,2**	**1,1**
Sal	**10**	**1/2 colher sopa**	**10**	**10**	**1,00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Total						**519,2**	**49,0**	**30,8**	**30,1**	**1313,39**	**5,61**	**15,5**	**967,0**	**0**	**4,2**	**32,1**
Porção (100g)						**55,03**	**4,62**	**2,90**	**2,83**	**123,90**	**0,52**	**0,09**	**91,22**	**0**	**3,96**	**3,02**

Modo de preparo:

9. **Higienize a couve de acordo com Pop's e corte-as em fatias finas;**
1. **Aqueça o óleo e frite o alho até dourar;**
2. **Acrescente a couve fatiada e mexa, deixe por 5 minutos e desligue o fogo;**
3. **Ajuste o sal e finalize.**

Rendimento:655,23g	**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:		**Medida caseira EM e EJA:**	

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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Abobrinha com alho

						Composição nutricional										
						Composição nutricional										
Ingrediente	**Quantidade (g/ml)**	**Medida Caseira**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**Energia Kcal**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Vit C (mg)**	**Vit A (mcg)**	**Zn (mg)**	**Fibra (g)**
Abobrinha	**1000**	**3 unidades**	**1000**	**1000**	**1,00**	**170**	**37,1**	**10,1**	**1,2**	**134**	**2,1**	**177**	**58,7**	**405**	**1,5**	**12,8**
Alho picado	**50**	**2 colheres**	**50**	**50**	**1,00**	**61**	**12,9**	**2,9**	**0,1**	**6,8**	**0,4**	**10,8**	**12,4**	**0**	**0,4**	**1,6**
Óleo	**50**	**2 colheres de sopa**	**50**	**50**	**1,00**	**450**	**0**	**0**	**50**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Sal	**5**	**1 colher de chá**	**5**	**5**	**1,00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,2**	**0**	**0,1**	**0**	**0**	**0**	**0**
					Total	**681**	**40**	**13**	**51,3**	**142**	**2,5**	**187,9**	**71,1**	**405**	**1,9**	**14,4**
					Porção (100g)	**56,75**	**3,33**	**1,08**	**4,27**	**11,83**	**0,21**	**15,66**	**3,74**	**33,75**	**0,16**	**1,2**

Modo de preparo:

1. **Corte a abobrinha em pedaços.**
2. **Em uma panela, com fogo baixo, adicione óleo para refogar o alho, até que doure.**
3. **Após dourar, adicione a abobrinha e o sal.**
4. **Mexa por pouco tempo, até que refogue, para que a abobrinha não fique amolecida.**
5. **Sirva-se**

Rendimento:	Peso da porção (g) Fund I e II: aprox. 40g a 50g	Peso da porção (g) EM e EJA: aprox. 60g	**Tempo de preparo:** **40 minutos**
Medida caseira Fund I e II:		**Medida caseira EM e EJA:**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo - ficha

BATATA RÚSTICA ASSADA

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

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

Nome da preparação: Batata rustica assada

						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	**500**	**4 unidades média**	**500**	**500**	**1,00**	**320**	**73,5**	**9**	**0**	**20**	**2,0**	**75**	**155,5**	**0**	**1,0**	**6**
Sal	**10**	**2 colheres de chá**	**10**	**10**	**1,00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
					Total	**320**	**73,5**	**9**	**0**	**20**	**2,0**	**75**	**155,5**	**0**	**1**	**6**
					Porção (100g)	**64,0**	**14,7**	**1,8**	**0**	**4**	**0,4**	**1,5**	**31,1**	**0**	**0,2**	**1,2**

Modo de preparo:

1. **Higienizar corretamente as batatas,**
2. **Corte as batatas;**
3. **Coloque-as em um recipiente, adicione o sal e leve-as ao forno.**
4. **Deixe-as no forno por 20/25 minutos, para que dourem.**
5. **Após esse tempo, desligue o forno e sirva.**

Rendimento:500g	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 escumadeira média**		**Medida caseira EM e EJA:** **1 escumadeira cheia**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

BATATA DOCE RÚSTICA

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

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

Nome da preparação: Batata Doce

						Composição nutricional										
Ingrediente	**Quantidade (g/ml)**	**Medida Caseira**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**Energia Kcal**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Vit C (mg)**	**Vit A (mcg)**	**Zn (mg)**	**Fibra (g)**
Batata Doce	**470**	**1 unidade**	**470**	**470**	**1,00**	**677**	**165,9**	**10,3**	**1,3**	**175,3**	**2,4**	**150,4**	**82,3**	**3722,4**	**1,3**	**18,3**
Sal	**5**	**2 colheres de café**	**5**	**5**	**1,00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,2**	**0**	**0,1**	**0**	**0**	**0**	**0**
					Total	**677**	**165,9**	**10,3**	**1,3**	**176,5**	**2,4**	**150,5**	**82,3**	**3722,4**	**1,3**	**18,3**
					Porção (100g)	**142,52**	**34,9**	**2,16**	**0,27**	**0,37**	**0,5**	**31,68**	**17,32**	**783,66**	**0,27**	**3,85**

Modo de preparo:

6. **Higienizar corretamente as batatas,**
7. **Corte as batatas;**
8. **Coloque-as em um recipiente, adicione o sal e leve-as ao forno.**
9. **Deixe-as no forno por 20/25 minutos, para que dourem.**
10. **Após esse tempo, desligue o forno e sirva.**

Rendimento: 470g	Peso da porção (g) Fund I e II: aprox. 40g a 50g	Peso da porção (g) EM e EJA: aprox. 60g	**Tempo de preparo: 35 minutos**
Medida caseira Fund I e II:		**Medida caseira EM e EJA:**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

POLENTA CREMOSA

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

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

Nome da preparação: Polenta cremosa

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Fubá	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	2000	2000	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:**	**Peso da porção (g) EM e EJA:**	**Tempo de preparo:** 40 minutos
Medida caseira Fund I e II:		**Medida caseira EM e EJA:**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

PURÊ DE MANDIOCA

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

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

Nome da preparação: Purê de mandioca

						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**
Leite em pó	**100g**	**½ xicara**	**100**	**100**	**1,00**	**497**	**39,2**	**25,4**	**26,9**	**890**	**0,5**	**77**	**0**	**0**	**2,7**	**0**
Água quente	**1000**	**1 litro**	**1000**	**2000**	**1,00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**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**
Sal	**25**	**1 colher sopa**	**25**	**25**	**1,00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
					Total	**3530,9**	**765,59**	**48,77**	**33,16**	**1259,7**	**7,58**	**165,58**	**351,87**	**0**	**7,15**	**39,29**
					Porção (100g)	**113,9**	**24,69**	**1,57**	**1,06**	**40,63**	**0,24**	**5,34**	**11,35**	**0**	**0,23**	**1,26**

Modo de preparo:

1. **Cozinhe a mandioca com água na pressão por 20 minutos;**
2. **Depois de cozida, bata no liquidificador com 300ml da água do cozimento e o leite em pó;**
3. **Após formado o purê, adicione o cheiro verde e sal, misture e sirva.**

Rendimento: 3,1kg	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:		**Medida caseira EM e EJA:**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

PURÊ DE CENOURA

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

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

Nome da preparação: Purê de Cenoura

						Composição nutricional										
Ingrediente	**Quantidade (g/ml)**	**Medida Caseira**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**Energia Kcal**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Vit C (mg)**	**Vit A (mcg)**	**Zn (mg)**	**Fibra (g)**
Cenoura	**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**
Leite em pó	**100g**	**½ xicara**	**100**	**100**	**1,00**	**497**	**39,2**	**25,4**	**26,9**	**890**	**0,5**	**77**	**0**	**0**	**2,7**	**0**
Água quente	**400**	**400 ml**	**400**	**400**	**1,00**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Cebola picada	**100**	**1 unidades**	**188**	**100**	**1,88**	**39,0**	**8,9**	**1,7**	**0,1**	**14**	**,02**	**12**	**4,7**	**0**	**0,2**	**2,2**
Alho	**15**	**1 colher de sopa**	**16,2**	**15**	**1,08**	**17,0**	**3,6**	**1,1**	**0**	**2,0**	**0,1**	**3,2**	**0**	**0**	**0,1**	**0,6**
Sal	**15**	**½ colher de sopa**	**15**	**15**	**1,00**	**0,02**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
					Total											
					Porção (100g)											

Modo de preparo:

3. **Cozinhe a cenoura com água;**
4. **Quando estiver cozida, escorra a água, bata no liquidificador a cenoura cozida, leite em pó, água e o sal.**
5. **Reserve.**
6. **Leve ao fogo o alho e a cebola, deixe dourar e despeje a mistura batida.**
7. **Misture e sirva.**

Rendimento: 1,5kg	Peso da porção (g) Fund I e II: aprox. 40g a 50g	Peso da porção (g) EM e EJA: aprox. 60g	**Tempo de preparo:**
Medida caseira Fund I e II:		**Medida caseira EM e EJA:**	

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 – 6 A 60 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:
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

PIRÃO

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

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

Nome da preparação: Pirão

						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)
Caldo da carne do cozimento	2000	2L	2000	2000	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Farinha de mandioca fina	200	1 xícara	200	200	1,0	722	175,8	3,2	0,6	130	2,2	74	0	0	0,8	12,8
					Total	722	175,8	3,2	0,6	130	2,2	74	0	0	0,8	12,8
					Porção (100g)	32,81	7,99	0,14	0,02	5,9	0,1	3,36	0	0	0,03	0,58

Modo de preparo:

1. Em uma panela, esquentar a água que sobrou do cozimento de alguma carne, seja bovina, suína ou de frango;
2. Quando levantar fervura, coloque metade da farinha de mandioca e mexa muito bem para não empelotar;
3. Vai jogando a outra metade aos poucos, conforme for chegando no ponto. Ele fica cremoso, não fica massudo.

Rendimento: 2,2kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 24g	Peso da porção (g) EM e EJA: 24g	Tempo de preparo:

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

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/PARCIAL E INTEGRAL
FAIXA ETÁRIA: todas – 6 A 60 anos

Nome da preparação: 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)**
Milho cru debulhado	250 g	1 ½ xícara (aprox.3 espigas)	250	250	1,00	400,35	62,78	8,30	17,95	7,88	1,13	109,00	15,50	87,50	2,00	7,00
Cebola picada	60g	1 un	60	60	1,00	23,65	5,31	1,03	0,05	8,40	0,12	6,00	2,80	0,00	0,20	1,10
Óleo	14 g	3 colheres de sopa	14	14	1,00	124,51	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral líquido	480 ml	1 xícara	480	480	1,00	312,00	28,42	14,06	15,55	518,40	0,38	48,00	0,00	238,56	2,20	0,00
Salsinha picada	15	1 colher de sopa	15	15	1,00	5,40	0,95	0,45	0,12	20,70	0,93	8,00	19,95	78,00	0,30	0,90
Sal	15 g	1 colher de sopa rasa	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
					Total	865,91	97,46	23,84	48,67	555,38	2,56	171,00	38,25	404,06	4,70	8,10
					Porção (100g)	150,85	16,98	4,15	8,51	96,75	0,44	29,79	6,66	70,39	0,81	1,4'

Modo de preparo:

1. Milho cru debulhado: Retire as palhas da espiga de milho, lave a espiga em água corrente para retirar os cabelos da espiga e corte o milho. Para cortar o milho, use uma tábua, apoie uma das espigas de pé e com uma faca, corte os grãos de milho para debulhar. Transfira os grãos para uma tigela e repita com as outras espigas.
2. Divida o milho debulhado em duas partes.
3. Bata no liquidificador metade do milho debulhado com o leite líquido, já reconstituído, por 2 minutos ou até virar um creme. Reserve.
4. Em uma panela, refogue a cebola no óleo até ela dourar.
5. Em seguida, acrescente na panela a metade do milho que não foi batida e refogue com a cebola por mais 2 minutos. Tempere com uma pitada de sal.
6. Quando o milho ficar dourado, acrescente na panela o creme (milho e leite batidos) e misture.
7. Acrescente o restante do sal e cozinhe, mexendo bem, até a mistura engrossar.
8. Junte a salsinha picada e misture bem.
9. Desligue o fogo e sirva quente.

Rendimento: 574 g	Peso da porção (g) Fund I e II:	Peso da porção (g) EM e EJA:	Tempo de preparo: 40 minutos
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

Foto:

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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Milho cozido à moda

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Milho	3000	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

SALADA DE BATATA COM ATUM

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 – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Salada de batata com atum

Custo total:R$27,88

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)	VitC (mg)	VitA (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
							Composição nutricional										
Batata	800	10 unidades	848	800	1,06	3,52	515,0	117,5	14,2	0	28,4	2,9	120,0	248,7	0	1,6	9,6
Atum	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	21,38	1659,1	0	261,9	60,0	65,2	12,3	290,0	0	50,0	6	0
Ovos	90	2 unidades	100,8	90	1,12	1,20	128,8	1,5	11,7	8,0	37,8	1,4	11,7	0	70,9	1,0	0
Sal	8	1 colher de café	8	8	1,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	50	1 colher de sopa	50	50	1,00	0,56	442,0	0	0	50,0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	100	4 colheres de sopa	110	100	1,10	1,20	33,0	5,7	3,3	0,6	179,0	3,2	21,0	51,7	0	1,3	1,9
						Total	2777,9	124,7	291,1	118,6	310,4	19,8	442,7	300,4	120,9	9,9	115,5
						Porção (100g)	138,89	6,23	14,55	5,93	15,52	0,99	22,13	15,02	6,04	0,49	0,57

Modo de preparo:

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

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: OVOS E PESCADOS.

Rendimento: 2kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 91g	Peso da porção (g) EM e EJA: 104g	Tempo de preparo:

Medida caseira Fund I e II: 2 colheres de sopa cheia	Medida caseira EM e EJA: 3 colheres de sopa cheia

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Salada de chuchu/batata e cenoura

Custo total:R$ 13,96

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g/ml)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Composição nutricional: Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Chuchu	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 em tiras.
2. Cozinhe a cenoura na água até ficar al dente (não pode passar disso para manter a crocancia) e o chuchu até ficar macio.
3. Coloque o chuchu 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 – 6 A 60 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

MIX DE 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Mix de Legumes

						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)
Cebola fatiada	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
Batata Doce	470	1 unidade	470	470	1,00	677	165,9	10,3	1,3	175,3	2,4	150,4	82,3	3722,4	1,3	18,3
Vagem ou abobrinha	300	1 bandeja	400	298,5	1,34	75	15,3	5,4	0,6	123	1,2	54	3,6	0	0,9	7,2
Cenoura	150	1 unidades	170	150	1,00	50	1,1	0,2	0	3,2	0,1	1,7	0,8	111	0	0,4
Sal	8	1 colher de café	8	8	1,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	15	1 colher de sopa	15	15	1,00	132,6	0	0	0	15,0	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
					Total	1014,66	233	25	5,36	345,1	183,11	233,3	117,03	3885,1	2,6	31,6
					Porção (100g)	84,55	19,41	2,08	0,44	28,75	15,25	19,44	9,75	323,75	0,21	2,63

Modo de preparo:

1. Higienize e corte a cebola, batata, vagem, cenoura e salsinha.
2. Em uma panela, coloque a batata, cenoura e vagem e cozinhe por 10 minutos;
3. Escorra os legumes e leve a uma forma juntamente com o restante dos ingredientes;
4. Leve ao forno até dourar todos, corrija o sal, se necessário.
5. Sirva.

Rendimento:1,2kg	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

CUSCUZ PAULISTA DE ATUM

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

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

Nome da preparação: 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
Àgua	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	6,800	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	1287,60	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	1393,56	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 rodelas, 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:
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 – 6 A 60 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	–	–	040	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Òleo	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:

Ficha Técnica de Preparo

RATATOUILLE

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 – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Ratatouille

Custo total:R$10,34

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)
							Composição nutricional										
Abobrinha	600	3 unidades	798	600	1,33	2,22	115,7	25,8	6,9	0,8	90,8	1,5	120,0	41,2	246,0	1,2	8,4
Tomate	200	2 unidades	250	200	1,25	1,50	30,7	6,3	2,2	0,4	13,9	0,5	22	42,4	206,0	0,2	2,4
Batata	600	5 unidades	636	600	1,06	2,64	386,2	88,1	10,6	0	21,3	2,2	90,0	186,5	0	1,2	7,2
Cenoura	480	4 unidades	562	480	1,17	2,06	144,0	21,9	5,4	1,0	102,7	2,3	52,8	24,6	3552,0	1,0	15,4
Cebola	300	3 unidades	564	300	1,88	1,29	118,3	26,6	5,1	0,2	42,0	0,6	36,0	14,0	0	0,6	6,6
Sal	8	1 colher de chá	8	8	1,00	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	100	4 colheres de sopa	110	100	1,10	0,60	1,20	33,0	5,7	3,3	0,6	179,0	3,2	21,0	51,7	0	1,3
						Total	796,1	201,7	35,9	5,7	271,3	186,1	324,0	329,7	4055,7	4,2	41,3
						Porção (100g)	36,18	9,16	1,63	0,25	12,31	8,45	14,72	14,98	184,35	0,19	1,87

Modo de preparo:

1. Pique os legumes em rodelas com espessura de 1-2 cm.
2. Junte todos em um recipiente, acrescentar óleo e sal até todas as rodelas ficarem besuntadas por igual.
3. Em uma assadeira, organize os legumes em fileiras e de forma intercalada.
4. Ao final regue com um fio de óleo por cima.
5. Asse no forno até os legumes ficarem cozidos

Rendimento: 2,2 kg	**Peso da porção (g) Fund I e II: 94g**	**Peso da porção (g) EM e EJA: 94g**	**Tempo de preparo: 50 minutos**
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de sopa cheia		**Medida caseira EM e EJA: 1 colher de sopa cheia**	

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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Frango Grelhado

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne bovina (cubos ou iscas)	5000	2 e ½ pacotes	5000	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 carneo 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Frango acebolado

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne bovina (cubo ou iscas)	5000	2 e ½ pacotes	5000	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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Carne de Panela

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne Cubos	4000	2 pacotes	4.000	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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Carne de panela

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne em cubos	5000	2 e ½ pacotes	5000	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 dourem.
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:
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

PICADINHO COM CENOURA E BATATA

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

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

Nome da preparação: 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
Batata	1600	20 unidades	1696	1600	1,06	7,04	1030,0	235	28,4	0	56,8	5,8	240,0	497,4	0	3,2
Cenoura	960	4 unidades	1124	960	1,17	4,12	288,0	43,8	10,8	2,0	205,4	4,6	105,6	49,2	7104	2,0
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	7875,46	1350,6	1325,9	389,5	347,5	278	751,65	359,6	546,6	7149,8	1086,8
					Porção (100g)	107,88	18,5	18,16	5,33	4,76	3,8	10,29	4,92	7,48	97,94	14,88

Modo de preparo:

1. Em uma panela de pressão, junto a adição de óleo, acrescente cebola e alho picado e mexa até dourem.
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 por
4. Após essa etapa, sirva-se.

Rendimento: 7,3 kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g (38g)	Peso da porção (g) EM e EJA: 63g (47g)	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

CARNE MOÍDA 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Carne moída com legumes

						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	515	1,00	1070,00	0,00	133,10	55,50	65,00	14,45	16,50	0,00	0,00	24,20	0,00
Cenoura	120	1 un	170	120	1.4	36,00	5,47	1,34	0,25	25,68	0,56	11	6,14	0,00	0,00	3,2
Batata doce	230	2 pequenas	350	230	1,52	271,95	64,86	2,90	0,30	48,55	0,90	34	37,90	0,00	0,00	5,00
Tomate	150	1 unidade	200	150	1,33	23,01	4,71	1,65	0,26	10,41	0,36	16	31,82	0,00	0,00	3,00
Cebola	100	1 unidade	115	100	1,15	39,42	8,85	1,71	0,08	14,00	0,20	10,00	4,67	0,00	0,20	1,70
Alho	30	3 dentes	33	30	1,1	33,94	7,18	2,10	0,06	4,06	0,24	30,00	2,00	0,00	0,40	0,60
Pimentão	65	⅓ de un	-	65	-	15,96	3,66	0,78	0,12	6,57	0,30	9,00	75,15	28,50	0,30	1,80
					Total	1490,28	94,73	143,58	56,57	174,27	17,01	126,50	157,68	28,50	25,10	15,30
					Porção (100g)	135,48	8,61	13,05	5,14	15,84	1,55	11,50	14,33	2,59	2,28	1,30

Modo de preparo:

1. Higienize e pique os ingredientes
2. Refogue a cebola, alho, pimentão e adicione a carne;
3. Cozinhe os legumes e junte à carne
4. Acrescente os tomates, ajuste o sal e sirva.

Rendimento: 1100 gramas	**Peso da porção (g) Fund I e II: aprox. 55g**	**Peso da porção (g) EM e EJA: aprox. 70g**	**Tempo de preparo:**
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 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Carne moída refogada

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne moída	2000	1 pacote	2000	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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Carne moída à primavera

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne moída	2000	1 pacote	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: 50g (38g)	Peso da porção (g) EM e EJA: 63g (47g)	Tempo de preparo:
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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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(107)g 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Carne moída 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 (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:

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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Escondidinho de carne bovina moída

						Composição nutricional										
Ingrediente	**Quantidade (G/Ml)**	**Medida Caseira**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**Energia Kcal**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Vit C (mg)**	**Vit A (mg)**	**Zn (mg)**	**Fibra (g)**
Carne 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 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

BATATA AO FORNO COM 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Batata ao forno com 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 (mg)**	**Zn (mg)**	**Fibra (g)**
Batata Inglesa	400	4 unidades média	424	400	1,06	257,48	58,75	7,09	0	14,20	1,44	0,6	124,33	0	0,8	0,88
Carne Moída	400	3 xícaras	400	400	1	856	0	106,48	44,40	52	11,56	56	0	0	25,2	0
Cenoura ralada	95	1 unidade	111	95	1,17	28,50	4,33	1,06	0,20	20,33	0,45	10,45	4,86	703	0,19	3,04
Pimentão picado	70	½ unidade	88	70	1,26	14,90	3,42	0,74	0,11	6,13	0,29	5,6	70,15	26,60	0,07	1,82
Alho	15	3 dentes	16	15	1,08	17	3,59	1,05	0,03	2,03	0,12	3,15	0	0	0,12	0,64
Cebola	15	¼ unidade	24	15	1,64	5,91	1,33	0,26	0,01	2,10	0,03	1,8	0,70	0	0,03	0,33
Sal	7	1 colher chá	7	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cebolinha	15	1 colher 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
Extrato de Tomate	85	4 colheres sopa cheia	85	85	1	51,79	12,71	2,07	0,16	24,72	1,78	24,65	15,31	122,40	0,34	2,38
					Total	1234,51	84,64	119,03	45	133,5	15,77	106	220,12	893,85	26,8	8,75
					Porção (100g)	123,4	8,4	11,9	4,5	13,35	1,57	10,6	22,01	89,38	2,68	0,87

Modo de preparo:

1. Higienize e corte em rodelas as batatas e leve para cozinhar imerso em água;
2. Higienize e pique a cebola, alho, cebolinha e pimentão e rale a cenoura.
3. Numa panela, refogue a cebola e o alho e, em seguida, adicione a carne;
4. Acrescente o pimentão e o tomate e termine de cozinhar. Ajuste sal e acrescente a cebolinha;
5. Numa forma, unte-a com um fio de óleo e coloque as batatas sobre a mesma até que forre por completo;
6. Despeje a carne moída refogada e espalhe, adicione a cenoura e leve ao forno por 10 minutos. Sirva.

Rendimento: 1000g	Peso da porção (g) Fund I e II: 125g	Peso da porção (g) EM e EJA: 166g	Tempo de preparo: 30 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço médio		Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço médio	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

LASANHA À BOLONHESA

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

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

Nome da preparação: Lasanha à Bolonhesa

						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)**
Farinha de trigo	390	3 xícaras	390	390	1	1405,84	292,86	38,18	5,33	69,67	3,71	120,9	0	0	3,12	2,97
Leite em pó	100	½ xicara	100	100	1,00	497	39,2	25,4	26,9	890	0,5	77	0	361,06	2,7	0
Ovos	200	4 ovos	200	200	1,00	286	3,2	26	17,8	84	3,2	26	0	157,65	2,2	0
Sal	25	1 colher sopa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pimentão	65	⅓ de un	-	65	-	15,96	3,66	0,78	0,12	6,57	0,30	9,00	75,15	28,50	0,30	1,80
Tomate	40	½ unidade	50	40	1,25	8,22	2,05	0,32	0	2,78	0,12	4,4	8,49	41,20	0,04	0,48
Água	900	0,9 L	900	900	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola	15	¼ unidade	17	15	1,88	11,7	2,67	0,51	0,03	4,2	0,06	3,6	0,11	0,0	0,06	0,66
Carne bovina moída	400	2 xícaras	500	400	1,25	860	0	109,2	43,6	28	9,6	56	0	11,60	32	0
Cebolinha	15	1/3 xícara	30	15	2	3	0,5	0,25	0	14	0,1	3,4	4,77	30,9	0,04	0,36
Requeijão Caseiro	500	2 xícaras	500	500	1	1662,55	133,05	84,9	89,7	2978,85	1,75	262,2	8,45	1203,5	9,1	0,65
					Total	4750,27	477,19	285,54	183,48	4078,07	19,34	562,5	96,97	1834,41	49,56	6,92
					Porção (100g)	203	20,39	12,20	7,84	174,3	0,82	24,03	4,14	78,39	2,11	0,29

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por cerca de 2 minutos. Reserve.
2. Unte uma assadeira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer.
3. Com o auxílio de uma concha, acrescente uma porção de massa na assadeira e espalhe bem a massa.
4. Abaixe o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa.
5. Aqueça óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho;
6. Acrescente o pimentão e o tomate e em seguida, a carne moída
7. Tempere com sal e continue mexendo até que a carne fique bem dourada;
8. Em seguida, despeje o extrato de tomate e misture bem com a carne;
9. Adicione um pouco de água para ajustar a consistência;
10. Deixe ferver por, aproximadamente, 5 minutos;
11. Ajuste o sal, se necessário.

Montagem:

12. Coloque um pouco do molho no fundo da assadeira e espalhe;
13. Adicione a massa e cubra todo fundo;
14. Divida o requeijão em 3 ou 4 partes para as camadas, coloque-o sobre a massa e espalhe;
15. Acrescente o molho por cima e cubra com a massa, repita o processo até finalizar;
16. Leve ao forno por, aproximadamente, 15 minutos a 180ºC;
17. Retire, corte na porção indicada e sirva com salada.

Rendimento: 2340g	Peso da porção (g) Fund I e II: 234g	Peso da porção (g) EM e EJA: 292g	Tempo de preparo: 1:30
Medida caseira Fund I e II: um pedaço médio		Medida caseira EM e EJA: um pedaço grande	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

KIBE DE FORNO

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

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

Nome da preparação: Kibe de forno

						Composição nutricional										
Ingrediente	**Quantidade (G/Ml)**	**Medida Caseira**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**Energia Kcal**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**VitC (mg)**	**VitA (mg)**	**Zn (mg)**	**Fibra (g)**
Trigo para kibe	**1000**	**5 xícaras e ½**	**1000**	**1000**	**1,0**	**3370**	**754**	**107**	**199**	**340**	**53,7**	**900**	**9**	**0**	**34,6**	**127**
Carne moída	**1380**	**Kg**	**1380**	**1180**	**1,17**	**2953,20**	**0,00**	**367,36**	**153,2**	**179,4**	**39,88**	**0**	**0**	**0,0**	**0,69**	**0,00**
Alho	**50**	**5 dentes**	**50**	**50**	**1,0**	**19,71**	**4,43**	**0,86**	**0,04**	**7,0**	**0,10**	**0**	**2,33**	**0,0**	**0,00**	**1,05**
Sal	**50**	**7 colheres de chá**	**50**	**50**	**1,0**	**56,56**	**11,95**	**3,51**	**0,11**	**6,78**	**0,40**	**0**	**0**	**0,0**	**0,00**	**0,00**
Azeite de Oliva	**120**	**½ xícara**	**120**	**120**	**1,0**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0**	**0**	**0,0**	**0,00**	**0,00**
Cebola	**200**	**1 cebola média e ½**	**200**	**200**	**1,0**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0**	**0**	**0,0**	**0,00**	**0,00**
					Total	**6399,47**	**770,38**	**478,73**	**352,35**	**533,18**	**94,08**	**900**	**11,33**	**0**	**35,29**	**128,05**
					Porção (100g)	**246,13**	**29,63**	**18,41**	**13,55**	**20,5**	**3,61**	**34,61**	**0,43**	**0**	**1,35**	**4,92**

Modo de preparo:

1. Hidrate o trigo com 600ml de água quente por aproximadamente 1 hora.
2. Deixe o trigo esfriar por aproximadamente 1 hora para que fique completamente hidratado e escorra a água adicionada anteriormente.
3. Misture todos os ingredientes, menos o azeite, e amasse a massa para que fique homogênea em uma vasilha grande.
4. Unte uma travessa com metade do azeite e adicione toda a massa do kibe nesta travessa.
5. Acerte e massa na travessa e coloque o restante do azeite por cima da massa de kibe.
6. Com o auxílio de uma faca, faça cortes transversais na massa.
7. Leve ao forno a 200°c por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 2,6 kg	**Peso da porção (g) Fund I e II: 120g**	**Peso da porção (g) EM e EJA: 160g**	**Tempo de preparo: 1 hora e 50 minutos**

Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço médio	**Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço grande**

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

KIBE DE FORNO RECHEADO

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

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

Nome da preparação: Kibe de forno recheado

						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	775	1 ½ pacote	775	775	1	2604	580,43	95,33	10,31	271,25	19,07	1271	0	0	14,95	96,87
Água	1150	5-6 xícaras	1150	1150	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carne moída	1535	½ pacote	1535	1535	1	3284,9	0	408,60	170,39	199,55	44,36	214,9	0	0	96,70	0
Cebola	67	1 unidade pequena	80	67	1,19	26,41	5,93	1,15	0,05	9,38	0,14	8,04	3,13	0	0,13	1,47
Salsinha	28	3 colheres de sopa	28	28	1	10,08	1,78	0,83	0,22	38,64	1,74	6,44	37,24	145,60	0,48	0,81
Limão	120	4 unidades	222	120	1,85	38,18	13,30	1,13	0,17	61,18	0,22	12	45,88	0	0,24	1,44
Sal	40	2 colheres de sopa	40	40	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leite em pó	500	½ pacote	500	500	1	2483,25	195,90	127,10	134,52	4451,37	2,62	385	0	1805,28	13,5	0
					Total	5963,57	601,44	507,04	181,14	580	65,53	1512,38	86,25	145,6	112,5	100,59
					Porção (100g)	134,83	13,59	11,46	4,09	13,11	1,48	34,19	1,95	3,29	2,54	2,27

Modo de preparo:

1. Hidrate o trigo para quibe com água quente, reserve.
2. Higienize e pique a cebola e a salsinha
3. Misture a carne e o trigo hidratado; esprema o limão e adicione sal a gosto.

Para o requeijão:
1. Bata no liquidificador 350ml de água com 1 colher de chá de sal.
2. Adicione o limão e bata para misturar.

Montagem:
1. Forre a assadeira com a massa do quibe.
2. Despeje por cima o requeijão e cubra novamente com a massa.
3. Regue com fio de óleo e leve ao forno a 180ºC por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 4423g	Peso da porção (g) Fund I e II: 147g	Peso da porção (g) EM e EJA: 184g	Tempo de preparo:
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço médio		Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço grande	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

BOLO 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Bolo de 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)
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
Ovo	163	3 un	163	157	1,04	224,69	2,57	20,46	13,97	65,98	2,45	21,19	0,00	123,76	1,80	–
Cebola	100	1 un	100	100	1,00	39,42	8,85	1,71	0,08	14,00	0,20	10,00	4,67	0,00	0,20	1,70
Alho	15	2 dentes	15	15	1,00	16,97	3,59	1,05	0,03	2,03	0,12	3,00	0,00	0,00	0,20	0,30
Salsa	15	2 colheres de sopa	15	15	1,00	5,01	0,86	0,49	0,09	26,91	0,48	6,00	7,75	261,45	0,30	0,80
Pimentão	25	3 colheres de sopa	25	25	1,00	5,32	1,22	0,26	0,04	2,19	0,10	3,00	25,05	9,50	0,10	0,60
Sal	5	1 colher de chá	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
					Total	2431,41	17,09	290,17	125,21	241,11	32,25	76,19	37,47	394,71	2,60	3,40
					Porção (100g)	250,66	1,76	29,91	12,90	24,85	3,32	7,85	3,86	40,69	0,26	0,35

Modo de preparo:

1. Higienize e pique a cebola, o alho, a salsa e o pimentão;
2. Misture-os na carne moída ainda crua e acrescente os ovos e o sal;
3. Coloque a mistura em uma forma e leve ao forno a 180°C por, aproximadamente 40 minutos ou até que cozinhe por completo e doure;
4. Corte e sirva.

Rendimento: 970 gramas	Peso da porção (g) Fund I e II: aprox. 50 g	Peso da porção (g) EM e EJA: aprox. 60 g	Tempo de preparo: 1h
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço pequeno		Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço médio	

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 – 6 A 60 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
Òleo	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:
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 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 – 6 A 60 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Estrogonofe Diferente

						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	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	0,5
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	0,3
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
Òleo	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:
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

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 – 6 A 60 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
Àgua	1060	4 xícara 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 un 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
Òleo	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:**
Medida caseira Fund I e II:		**Medida caseira EM e EJA:**	

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 – 6 A 60 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:
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

SALPICÃO 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Salpicão 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 Desfiado:	500	500 gramas	500,00	500,00	1,00	595,80	0,00	107,63	15,10	36,82	2,17	155,00	0,00	10,00	3,50	–
Cenoura	174	1 Cenoura grande ralada	174,00	60,00	2,90	18,00	2,74	0,67	0,13	12,84	0,28	–	3,07	444,00	0,35	5,60
Maçã	88	1 maçã picada	88,00	66,00	1,33	36,64	10,00	0,19	0,00	1,27	0,06	1,76	1,59	2,64	–	1,14
Limão	24	½ limão espremido	24,00	9,00	2,67	2,86	1,00	0,08	0,01	4,59	0,02	0,24	3,44	0,00	0,05	0,33
Cebola	224	1 ½ cebola raladas	224,00	191,00	1,17	75,29	16,91	3,27	0,15	26,74	0,39	27,00	8,91	0,00	0,45	5,00
Alho	4	2 dentes de alho	4,00	4,00	1,00	4,53	0,96	0,28	0,01	0,54	0,03	0,84	0,00	0,00	0,03	0,17
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
Òleo	8	1 colher de sopa	8,00	8,00	1,00	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite Liquido	180	¾ xícara de leite	180,00	180,00	1,00	117,00	10,66	5,27	5,83	194,40	0,14	18,00	0,00	89,46	0,72	–
Limão	28	½ suco de limão	28,00	9.,00	3,11	2,86	1,00	0,08	0,01	4,59	0,02	0,28	3,44	0,00	0,60	0,34
Ovos	320	5 un	320,00	264,00	1,21	377,81	4,32	34,40	23,50	110,94	4,13	41,60	0,00	208,10	3,52	–
Alho	3	1 dente	3,00	3,00	1,00	3,39	0,72	0,21	0,01	0,41	0,02	0,63	0,00	0,00	0,02	0,13
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
Òleo	216	½ xícara	216,00	216,00	1,00	1909,44	0,00	0,00	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
					Total	3.214,21	48,31	152,08	268,74	393,14	7,20	245,35	20,45	754,20	9,24	12,71
					Porção (100g)	181,70	2,73	8,60	15,20	22,25	0,40	13,90	1,16	42,63	0,52	0,78

Modo de preparo:

1. Em uma panela, adicione óleo e frite o alho e a cebola até ficarem dourados.
2. Adicione o frango cozido e desfiado, tempere com sal e refogue por cerca de 20 minutos.
3. Transfira o frango para uma tigela grande e deixe esfriar.
4. Adicione as cenouras raladas, as maçãs picadas e a salsinha.
5. Para fazer a maionese, bata no liquidificador o leite, o suco de limão, os ovos cozidos, o alho, a salsa, o sal e o óleo até que fique bem homogêneo.
6. Adicione a maionese ao frango e misture até ficar bem incorporado.
7. Decore com tomates ou maçãs fatiadas, se desejar.

Rendimento: 1.614 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:
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

GALINHADA

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

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

Nome da preparação: Galinhada

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Frango em cubos	2000	1 pacote	2000	1600	0,8	3080	0	630	63,2	128,8	6,8	276	0	0	19	0
Arroz	2000	10 xícaras	2000	5000	2,5	2560	562	50	4	80	2	40	0	0	10	32
Cenoura	280g	2 unidades	280	250	0,89	84	21,1	3,1	0,6	59,9	1,3	31,9	14,3	2072	0,8	8,3
Milho	900	3 espigas	900	270	0,3	270	52,7	12,7	1,8	9,5	1,4	83	17,6	37,7	2	0
Óleo	50	2 colheres de sopa	50	50	1,00	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	110	1 unidade	110	95	1,3	44	10,1	1,9	0,1	15,5	0,2	13,1	5,4	0	0,2	2,2
Alho picado	22	2 colheres de chá	22	20	1,2	27	5,7	1,3	0	3	0,2	4,7	5,5	0	0,2	0,7
Sal	10	2 colheres de chá	10	10	1,00	0	0	0	0	2,4	0	0,1	0	0	0	0
					Total	6515	651,6	699	119,7	299,1	11,9	448,8	42,8	2109,7	32,2	43,2
					Porção (100g)	92,74	9,27	9,95	1,70	4,26	0,17	6,39	0,61	30,03	0,46	0,61

Modo de preparo:

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

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

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

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 – 6 A 60 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
Sassami	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 sassami 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:		**Medida caseira EM e EJA:**	

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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Frango Dourado

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Frango em cubos	5000	2 e ½ pacotes	5000	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:		**Medida caseira EM e EJA:**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

FRANGO COM 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Frango com 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	228,511	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 cheddar 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:
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Frango assado com batatas

						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	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. *(rende 275 g)*
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 *(a gente faz primeiro ele e deixa 1 h).*
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:
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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Frango Grelhado

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Frango Sassami ou (cubos)	5000	2 e ½ pacotes	5000	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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Frango acebolado

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
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	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	1591	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

FRANGO CROCANTE

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

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

Nome da preparação: Frango Crocante

						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 em cubos	1000	½ pacote	1000	1000	1,0	1191,6	0	215,3	30,2	73,6	4,3	310	0	0	7,0	0
Ovo	100	2 unidades	100	100	1,0	143	1,6	13	8,9	42	1,6	13	0	0	1,1	0
Flocos de milho	400	2 xícaras	400	400	1,0	1452	321,6	27,6	4,8	8,0	6,8	68	0	0	1,2	7,2
Limão	50	2 unidades	50	50	1,0	16	5,55	0,45	0,05	25,5	0,1	5	19,1	0	0,1	0,6
Sal	15	½ colher de sopa	15	15	1,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Total	2802,62	328,75	256,35	43,95	149,1	12,8	396	19,1	0	9,4	7,8
					Porção (100g)	233,55	27,39	21,36	3,66	12,42	1,06	33	1,59	0	0,78	0,65

Modo de preparo:

1. Coloque o frango descongelado em um bowl e tempere com sal e o suco dos limões.
2. Deixe descansar na geladeira por 20 minutos;
3. Enquanto o frango descansa, bata os flocos de milho no liquidificador até formar uma farofa.
4. Adicione os ovos no frango temperado e misture bem, envolvendo todos os pedaços;
5. Empane os filés na farofa de flocos de milho e coloque-os em uma assadeira untada com óleo.
6. Asse no forno a 250 graus por cerca de 30 minutos ou até que os filés estejam bem dourados.

Rendimento: 1,2kg	**Peso da porção (g) Fund I e II: 50g**	**Peso da porção (g) EM e EJA: 63g**	**Tempo de preparo:**
Medida caseira Fund I e II: **1 colher de servir**		**Medida caseira EM e EJA:** **1 colher cheia de servir**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

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 – 6 A 60 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	290.00	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	157.62	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	170.00	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:	Peso da porção (g) EM e EJA:	Tempo de preparo: 45 minutos
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Empadão de frango com legumes

						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 trigo	314	2 xícaras	314	314	1,00	1130,40	235,81	30,77	4,39	56,52	2,98	97,34	0,00	0,00	0,00	7,22
Leite integral líquido	424	2 xícaras	412	412	1,00	312,00	28,41	14,06	15,55	518,40	0,38	48,00	0,00	0,00	0,00	NA
Ovo	163	3 unidades	163,00	157,00	1,04	224,69	2,57	20,46	13,97	65,98	2,45	21,19	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	1000	1000	1,00	1190,00	0,00	215,00	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	10,50	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	26,88	10,46	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	25,30	11,78	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	20,57	39,66	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	14,50	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	15,00	31,08	0,00	0,00	1,20
Orégano	-	½ colher de sopa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sal	10g	1 colher de sopa	10	10	1,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
					Total	4106,15	349,33	296,75	178,37	842,75	14,61	597,28	202,19	123,76	1,80	28,95
					Porção (100g)	277,44	23,60	20,05	12,5	56,94	0,98	40,35	13,66	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: x 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Ovos mexidos

						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	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 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 – 6 A 60 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 – 6 A 60 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
Cenoura	280g	2 unidades	280	250	1,12	84	21,1	3,1	0,6	59,9	1,3	31,9	14,3	2072	0,8	8,3
Milho	520g	5 espigas	520	500	1,04	88	19,3	5,3	0,6	69,7	1,1	92	30,5	210,6	0,8	6,7
Óleo de soja	50ml	3 colheres de sopa	50	50	1,00	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
Sal	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	1222,2	43,1	461,9	44,8	4332,1	30,2	15
					Porção (100g)	127,73	2,44	10,21	8,31	35,94	1,26	13,58	1,31	127,41	0,88	0,44

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 180º 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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 180º 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:	Medida caseira EM e EJA:
1 colher de servir (50g)	1 colher de servir cheia (63g)

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

FRITTATA

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

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

Nome da preparação: Frittata

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Ovo	50 unidades	50 unidades	2500	2500	1,00	3125	34,5	260	217,5	1080	33,3	246,8	0	2825	27,3	0
Cenoura	280g	2 unidades	280	250	1,12	84	21,1	3,1	0,6	59,9	1,3	31,9	14,3	2072	0,8	8,3
Abobrinha	520g	2 unidades	520	500	1,04	88	19,3	5,3	0,6	69,7	1,1	92	30,5	210,6	0,8	6,7
Óleo de soja	50ml	3 colheres de sopa	50	50	1,00	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
Sal	20	1 colher de sopa	20	20	1,00	0	0	0	0	4,8	0,1	0,2	0	0	0	0
					Total	3747	74,9	268,4	268,6	1214,4	35,8	406,7	44,8	5107,6	28,9	15
					Porção (100g)	124,9	2,50	8,96	8,96	40,48	1,20	13,56	1,49	170,25	0,96	0,5

Modo de preparo:

1. Higienizar o ovo, cenoura e abobrinha. Ralar a cenoura e a abobrinha, retirar o excesso de água da abobrinha.
2. Na caçarola/frigideira colocar o óleo, refogar levemente a abobrinha e a cenoura. Colocar os ovos em seguida.
3. Deligar após o cozimento completo.
4. Após essa etapa, sirva-se.

Variações:
Pode ser preparado no forno,
É permitido a inclusão de outros temperos (alho, cebola, salsinha, cebolinha) ou outros legumes.

Rendimento: 3000 g – 50 porções	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g	Peso da porção (g) EM e EJA: 50g	Tempo de preparo: 30 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 porção		Medida caseira EM e EJA: 1 porção	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

OVOS AO MOLHO DE TOMATE (SHAKSHUKA)

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

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

Nome da preparação: Ovos ao Molho de tomate

Custo total:R$35,24

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)
							Composição nutricional										
Ovos	2600	40 unidades	3744	2600	1,44	24,00	3720,9	42,6	338,8	231,4	1092,6	40,7	338,0	0	2049,5	28,6	0
Extrato de tomate	2000	6 canecas	2000	2000	1,00	8,60	1218,7	299,2	48,7	3,8	581,5	41,9	580,0	360,2	2880,0	8,0	56,0
Óleo de soja	50	½ caneca	50	50	1,00	0,56	442,0	0	0	50,0	0	0	0	0	0	0	0
Água	Até Cobrir	Até Cobrir	-	-	-	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alho Picado	20	1 colher de sopa	21,6	20	1,08	0,83	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	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	100	½ colher de sopa	110	100	1,10	0,60	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	0,60	19,5	3,4	1,9	0,4	79,9	0,7	25,0	31,8	279,0	0,3	3,6
						Total	5456,7	355,7	394,1	286,2	1935,7	86,7	968,2	443,7	5208,5	39,1	61,7

Modo de preparo:

1. **Higienize os ovos, cheiro verde e alho. Pique o alho e o cheiro verde;**
2. **Numa panela, frite o alho com um fio de óleo e adicione o extrato de tomate, mexa e acrescente a água;**
3. **Quando ferver, acrescente os ovos. (quebre-os um a um num recipiente a parte e verta para a panela com o molho)**
4. **Deixe cozinhar por completo e desligue o fogo;**
5. **Finalize com cheiro verde e sirva ainda quente.**
6.

Rendimento: 4 kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g	Peso da porção (g) EM e EJA: 50g	Tempo de preparo: 30 minutos

Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir	Medida caseira EM e EJA: 2 colheres de servir

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

CARNE SUÍNA ACEBOLADA

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

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

Nome da preparação: Carne Suína Acebola

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Carne de porco (cubos)	5000	2 e ½ pacotes	5000	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 rodelas e misture. Quando a água da carne secar completamente, deixe fritar um pouco para que a carne fique bem rosadinha.
6. Depois desligue o fogo, coloque a carne em uma vasilha e sirva em seguida.

Rendimento: 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Carne Suína ao forno

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
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:

Ficha Técnica de Preparo

PERNIL EM ISCAS CROCANTES

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

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

Nome da preparação: Pernil em iscas crocantes

						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)**
Iscas de Pernil	1000	1 pacote	1000	1000	1	1860,56	0	201,25	111	129,36	8,87	230	0	0	17	0
Limão	43	2 unidades	106	43	2,46	13,68	4,77	0,40	0,06	21,92	0,08	4,3	16,44	0	0,08	0,51
Flocos de Milho	400	4 xícaras	400	400	1	1453,35	321,79	27,50	4,73	7,90	6,77	68	0	0	1,2	7,2
Sal	10	½ colher de sopa	10	10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alho	20	6 dentes	21	20	1	22,63	4,78	1,40	0,04	2,71	0,16	4,2	0	0	0,16	0,86
Ovos	100	2 unidades	113	100	1,13	143,11	1,64	13,03	8,90	42,02	1,56	13	0	78,83	1,1	0
					Total	3493,33	332,98	243,58	124,73	203,91	17,44	319,5	16,44	78,83	19,54	8,57
					Porção (100g)	388,14	36,99	27,06	13,85	22,65	1,93	35,5	1,82	8,75	2,17	0,95

Modo de preparo:

1. Coloque as iscas de pernil em uma vasilha e tempere com o alho, o sal e o suco dos limões.
2. Deixe descansando na geladeira.
3. Unte uma assadeira com óleo e pré-aqueça o forno a 200ºC.
4. Quebre os ovos, coloque em um recipiente grande e bata para misturar.
5. Empane as iscas passando nos ovos batidos e envolvendo-as por completo.
6. Triture os flocos de milho e despeje-os num recipiente e empane as iscas passadas nos ovos batidos.
7. Transfira as iscas empanados para a assadeira untada.
8. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até que estejam bem douradas.
9. Desligue o forno e sirva.

Rendimento: 900g	Peso da porção (g) Fund I e II: 50g	Peso da porção (g) EM e EJA: 63g	Tempo de preparo: 1 hora
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

RAGU DE PERNIL

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

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

Nome da preparação: Ragu de Pernil

						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)**
Pernil	800	1/3 pacote	800	800	1	1488,45	0	161	88,8	103,49	7,10	184	0	0	13,6	0
Extrato de Tomate	270	1 xícara	270	270	1	164,52	40,39	6,57	0,51	78,51	5,65	78,3	48,63	388,8	1,08	7,56
Tomate	40	1 unidade	50	40	1,25	8,22	2,05	0,32	0	2,78	0,12	4,4	8,49	41,20	0,04	0,48
Pimentão	55	½ unidade	69	55	1,26	11,71	2,69	0,58	0,08	4,82	0,23	4,4	55,12	20,90	0,05	1,43
Cebolinha	20	1 colher de sopa	20	20	1	3,90	0,67	0,37	0,07	15,97	0,13	5	6,36	55,80	0,06	0,72
Cebola	30	½ unidade	49	30	1,63	11,83	2,66	0,51	0,02	4,20	0,06	3,6	1,40	0	0,06	0,66
Água	700	3 ½ xícaras	700	700	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Total	1688,63	48,46	169,35	89,48	209,77	13,29	279,7	120	506,7	14,89	10,85
					Porção (100g)	134,02	3,89	13,60	7,18	16,84	1,06	22,46	9,63	40,69	1,19	0,87

Modo de preparo:

1. Higienize e pique: tomate, pimentão, cebolinha e cebola.
2. Refogue-os em uma panela de pressão e adicione a carne e 500ml de água, deixe na pressão por aproximadamente 20 minutos.
3. Com as costas de uma colher, amasse as iscas até que se desfie por completo.
4. Acrescente o extrato de tomate e o restante da água. Deixe ferver, corrija o sal e mexa até apurar, e então sirva.

Rendimento: 1245g	Peso da porção (g) Fund I e II: 77g	Peso da porção (g) EM e EJA: 103g	Tempo de preparo: 40 minutos
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

ATUM COM BATATA COZIDA

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 – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Atum com Batata Cozida

Custo total:R$27,88

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)	VitC (mg)	VitA (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
							Composição nutricional										
Batata	800	10 unidades	848	800	1,06	3,52	515,0	117,5	14,2	0	28,4	2,9	120,0	248,7	0	1,6	9,6
Atum	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	21,38	1659,1	0	261,9	60,0	65,2	12,3	290,0	0	50,0	6	0
Sal	8	1 colher de café	8	8	1,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Óleo	50	1 colher de sopa	50	50	1,00	0,56	442,0	0	0	50,0	0	0	0	0	0	0	0
Salsinha	100	4 colheres de sopa	110	100	1,10	1,20	33,0	5,7	3,3	0,6	179,0	3,2	21,0	51,7	0	1,3	1,9
						Total	2649,1	123,2	279,4	110,6	272,6	18,4	431	300,4	50	8,9	11,5
						Porção (100g)	132,45	6,16	13,97	5,53	13,63	0,92	21,55	15,02	2,5	0,44	0,57

Modo de preparo:

1. **Descasque e corte as batatas em cubos. Leve para cozinhar;**
2. **Depois de cozidas e escorridas e ainda quente, misture o atum, sal e o óleo**
3. **Siva.**

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: OVOS E PESCADOS.

Rendimento: 2kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 91g	Peso da porção (g) EM e EJA: 104g	Tempo de preparo:

Medida caseira Fund I e II: 2 colheres de sopa cheia	Medida caseira EM e EJA: 3 colheres de sopa cheia

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Escondidinho cremoso

						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	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
Molho 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	17000	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:**
Medida caseira Fund I e II:		**Medida caseira EM e EJA:**	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

LASANHA DE CREAM CRACKER

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

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

Nome da preparação: LASANHA DE CREAM CRACKER

						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	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
Colorau	15	1 colher sopa rasa	25	25	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal	50	2 colheres sopa	50	50	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Requeijão	500g	1 receita	500	500	1,00	1975,6	157,1	101,6	106,7	3.562,8	2.30	318,3	68,76	1407,9	10,88	2,16
Cream Cracker	740g	1 pacote	740g	740g	1,00	3196,8	508,38	74,74	106,56	148	16,28	296	0	0	8,14	18,5
					Total	8333,92	682,72	810,68	276,9	3926,69	27,27	908,18	95,29	1407,9	38,87	25,25
					Porção (100g)	277,77	22,75	27,02	9,23	130,88	0,9	30,27	3,17	46,93	1,29	0,84

Modo de preparo:

4. **Cozinhar o frango, desfiar e temperar a gosto.**
5. **Misturar o requeijão no frango e começar a montagem;**
6. **Em um refratário intercalar uma camada de recheio e depois de biscoito e assim por diante, até completar a travessa por completo.**

VARIAÇÕES:

- **Frango com cenoura ralada, no molho de extrato, rose ou requeijão;**
- **Carne moída com extrato de tomate (molho bolonhesa);**

Rendimento:3 kg	**Peso da porção (g) Fund I e II: 50g**	**Peso da porção (g) EM e EJA: 63g**	**Tempo de preparo:**
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço pequeno		**Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço médio**	

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 – 6 A 60 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
Òleo	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:																
Àgua	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 – 6 A 60 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 220ºC (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:
Medida caseira Fund I e II:		Medida caseira EM e EJA:	

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 – 6 A 60 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	50	2 colheres de sopa	50	50	1,00	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
Cebola picada	110	1 unidade	110	95	1,3	44	10,1	1,9	0,1	15,5	0,2	13,1	5,4	0	0,2	2,2
Alho picado	22	2 colheres de chá	22	20	1,2	27	5,7	1,3	0	3	0,2	4,7	5,5	0	0,2	0,7
Sal	10	2 colheres de chá	10	10	1,00	0	0	0	0	2,4	0	0,1	0	0	0	0
Salsinha e cebolinha	50	1 xícara	50	50	1	18	3,2	1,5	0,4	69	3,1	25	66,5	260	0,5	2
					Total	6907	591,7	781,6	153	329,3	32,9	670,9	120,8	542,8	87,5	41,4
					Porção (100g)	98,32	8,42	11,13	2,18	4,69	0,47	9,55	1,72	7,73	1,25	0,59

Modo de preparo:

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

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

Rendimento: 7025g	**Peso da porção (g) Fund I e II:** 165g	**Peso da porção (g) EM e EJA:** 197g	**Tempo de preparo:** 1:30
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 – 6 A 60 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	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

BAIÃO DE DOIS

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

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

Nome da preparação: Baião de dois

						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
Feijão	2000	2 pacotes	2000	2000	1,00	6580,5	224,4	399,6	25,1	2451,4	159,7	4200,0	0	0	58,0	368,0
Carne de porco	2500	1 pacote e 1/3	2500	2232	1,12	4650	0,0	502,5	347,5	450	32,5	675	0	0	82,5	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
Óleo	100	½ caneca	100	100	1,00	884,0	0	0	100,0	0	0	0	0	0	0	0
Cebola	500	5 unidades	940	500	1,88	190	45	10	1	70	1	60	23,5	0	1	11
Alho	50	5 dentes	50	50	1,0	19,71	4,43	0,86	0,04	7,0	0,10	0	2,33	0,0	0,00	1,05
Sal	50	7 colheres de chá	50	50	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,00	0
					Total	30266	4220,93	1276,06	490,04	3458,12	255,39	6456,6	79,53	31,8	203,1	465,55
					Porção (100g)	196,53	27,4	8,28	3,18	22,45	1,65	41,92	0,51	0,2	1,31	3,02

Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão na panela de pressão com água, por cerca de 20 minutos, até ficar 'al dente';
2. Escorra a água do feijão e reserve;
3. Cozinhe o pernil coberto com água na pressão por 15 minutos com sal e colorau;
4. Em outra panela, cozinhe o arroz com sal, alho, cebola e água, até secar;
5. Numa panela grande, coloque a cebola e o alho para dourar com um fio de óleo.
6. Acrescente o pernil, o feijão e o arroz. Mexa.
7. Junte o cheiro verde, acerte o sal e sirva.

Pode acrescentar legumes picados e cozidos.

Rendimento: 15,4kg	**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

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 – 6 A 60 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 ¼ 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	000	1,00	000	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:**
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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: ARROZ PRIMAVERA (Receita adaptada da cozinheira WALDOMIRA FABIOLA ALVES BERNARDO)

						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	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 cozinharem.
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
Medida caseira Fund I e II: 1 colher de servir		**Medida caseira EM e EJA: 1 colher de servir cheia**	

Ficha Técnica de Preparo

FEIJOADA

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

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

Nome da preparação: Feijoada

						Composição nutricional										
Ingrediente	**Quantidade (G/Ml)**	**Medida Caseira**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**Energia Kcal**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Vit C (mg)**	**Vit A (mcg)**	**Zn (mg)**	**Fibra (g)**
Feijão Preto	**2000**	**2 pacotes**	**2000**	**2060**	**1,03**	**6471,3**	**1175,1**	**426,9**	**24,8**	**2218,1**	**129,3**	**3760,0**	**0**	**0**	**14,0**	**436,0**
Carne de porco	**2500**	**1 pacote e 1/3**	**2500**	**2232**	**1,12**	**4650**	**0,0**	**502,5**	**347,5**	**450**	**32,5**	**675**	**0**	**0**	**82,5**	**0**
Alho	**25**	**2 colheres de sopa**	**27**	**25**	**1,08**	**28,2**	**6,0**	**1,8**	**0,1**	**3,39**	**0,61**	**5,3**	**0**	**0**	**0,2**	**1,1**
Cebola	**300**	**3 unidades**	**564**	**300**	**1,88**	**118,3**	**26,6**	**5,1**	**0,2**	**42,0**	**0,6**	**36,0**	**14,0**	**0**	**0,6**	**6,6**
Tomate	**500**	**5 unidades**	**625**	**500**	**1,25**	**76,7**	**15,6**	**5,5**	**0,9**	**34,7**	**1,2**	**55,0**	**106,1**	**515,0**	**0,5**	**6,0**
Óleo	**100**	**1 caneca**	**100**	**100**	**1,00**	**884,0**	**0**	**0**	**100,0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Cenoura	**280**	**3 unidades**	**327**	**280**	**1,17**	**84,0**	**12,8**	**3,1**	**0,6**	**59,9**	**1,3**	**30,8**	**14,3**	**2072,0**	**0,6**	**9,0**
					Total	**12312,5**	**1236,1**	**944,9**	**474,1**	**2808,09**	**165,51**	**4562,1**	**134,4**	**2587**	**98,4**	**458,7**
					Porção (100g)	**186,55**	**18,72**	**14,31**	**7,18**	**42,54**	**2,5**	**69,12**	**2,03**	**39,19**	**1,49**	**6,95**

Modo de preparo:

1. Descasque e pique bem o alho e a cebola.
2. Coloque o feijão preto de molho em água, na geladeira, por 30 minutos.
3. Aqueça uma panela com óleo e quando estiver bem quente, acrescente a carne. Deixe dourar e selar. Não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente de todos os lados. Coloque a carne na panela de pressão.
4. Acrescente o feijão e cubra com água, acrescente mais sal se necessário.
5. Tampe a panela até pegar pressão e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos.
6. Desligue, espere a panela perder pressão e sirva.

Rendimento: 6,6kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 160g cozido	Peso da porção (g) EM e EJA: 95g cozido	Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 concha grande rasa		Medida caseira EM e EJA: 1 concha grande cheia	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

MACARRÃO À BOLONHESA

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

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

Nome da preparação: Macarrão à bolonhesa

						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
Carne moída	2000	1 pacote	2.000	2.000	1,00	2.600	0,0	434	90	80	54	340	0,0	0,0	162	0,0
Cebola	300	2 unidades grandes	564	300	1,88	117	26,7	5,1	0,3	42	0,6	36	14,09	0,0	0,6	6,6
Alho	15	½ colher de sopa	16,2	15	1,08	17	3,5	1,0	0,0	2,10	0,12	3,15	0,0	0,0	0,12	0,64303,94
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
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	22320	3956	945,7	258,9	1399,1	106,92	1472,25	169,59	0	190,92	303,94
					Porção (100g)	186	329,66	7,88	2,15	11,65	0,89	12,26	1,41	0	1,59	2,53

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

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:

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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Macarrão com atum à primavera

																	Composição nutricional
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Macarrão	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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Arroz doce

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

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 – 6 A 60 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	⅓ 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	‘8,29	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 – 6 A 60 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 remolho 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Requeijão cremoso

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	CA (g)	Fe (g)	Mg (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Zn (g)	Fibra (g)
Leite em pó	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 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Requeijão II (para receitas)

						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 ¾ 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
					Total	2992,63	239,51	152,90	161,48	5362,03	3,21	472	15,29	2166,34	16,4	1,2
					Porção (100g)	332,51	26,61	16,98	17,94	595,77	0,35	52,44	1,69	240,7	1,82	0,13

Modo de preparo:

1. Misture o leite em pó, a água e o sal.
2. Adicione o limão e misture até que fique homogêneo.

Pode seguir o passo a passo utilizando o liquidificador, caso prefira.

REQUEIJÃO PARA UTILIZAR EM RECEITAS

Rendimento: 900g	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

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 – 6 A 60 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 ¾ 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. Num 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 – 6 A 60 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 escorredor (de arroz ou macarrão) e despeje a parte solida preparada para sair o soro por completo.**

Dessa forma já está finalizado, só temperar a gosto ou utilizar em alguma receita.

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:**
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 – 6 A 60 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 remolho 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Leite em pó integral

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Leite em pó	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	4.970	392	254	269	1.230	0	100	0	210	4	0
Água	7400	37 canecas	7400	7400	1,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Total	4.970,0	392,0	254,0	269,0	1.230	0	100	0	210	4	0
					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 – 6 A 60 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Leite com cacau

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Leite	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	4970	392	254	269	1230	0,0	100	0,0	210	40	0,0
Açúcar	150	5 colheres de servir	150	150	1,00	193,5	49,8	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cacau em pó	150	5 colheres de servir	150	150	1,00	25,9	6,8	0,4	0	4,2	0,10	8,75	4,76	0,0	0,21	0,77
					Total	5189,4	448,6	254,6	269,0	1234	0,10	108,7	4,76	210	40,21	0,77
					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 – 6 A 60 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 DE CAFÉ COM 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Bolo de café com cacau

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Ovos	150	3 unidades	151,2	135	1,12	172	1,9	15,6	10,7	56,7	2,16	17,55	0	106,6	14,85	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
Açúcar	250	1 xícara e meia	250	250	1,00	1.728	430	1,2	0	200,05	8	115,1	0	0	0,7	0
Farinha de trigo enriquecido com fermento	220	2 xícaras	220	220	1,00	792	165,2	21,56	3,08	39,6	2,2	68,2	0	0	1,76	5,6
Cacau	80	Meia xícara	80	80	1,00	287	16,0	15,2	10,4	102	10,4	399	0	0	4,80	29,6
Café solúvel	25	6 col. sopa	25	25	1,00	89	18,8	3,00	0	35,3	1,00	81,8	0	0	0	0
					Total: 1kg	3.968	631,9	56,56	124,18	433,65	23,76	681,65	0	106,6	22,11	35,2
					Porção (100g)	396,8	63,19	5,65	12,41	43,36	2,37	68,16	0	10,6	2,21	3,52

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, o cacau em pó e a água quente, mexa com um fouet, 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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 fôrma de redonda (ou outra de sua preferência) untada e polvilhada com cacau.
3. Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 40 minutos.

ESTA PREPARAÇÃO CONTÉM: 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Bolo sabor leite

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

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

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

Rendimento (g): 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 (SEM LEITE)

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

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

Nome da preparação: Bolo de Fubá

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL No (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mcg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Ovos	316,53	6 unidades	316,53	266,44	1,17	374	3,0	30	26	120,6	2,9	24,1	-	408,3	2,5	-
Açúcar	552,72	2 1/2 xícaras	552,72	552,72	1,00	3296	849,0	3	-	29,8	0,9	4,7	-	-	-	-
Óleo	417,56	2 xícaras	417,56	417,56	1,00	3691	-	-	418	-	-	-	-	-	-	-
Farinha de Trigo	579,14	4 xícaras	579,14	579,14	1,00	2088	435	57	8	103,5	5,5	179,6	-	-	4,8	-
Água	776,78	800 ml	776,78	776,78	1,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fubá	774,32	2 e ½ xícaras	774,32	774,32	1,00	2737	611	56	15	20,6	6,6	319,3	-	100,7	8,5	-
Fermento	20,00	2 colheres de chá	20,00	20,00	1,00	18	9	-	-							
Total						12204	1906	146	466	275	16	528	-	509	16	50
Porção (100g)						423	66	5	16	9,53	0,55	18,30	-	17,64	0,55	1,7

Modo de preparo:

1. Primeiramente coloque no liquidificador os ovos, açúcar e batata bem.
2. Depois adicione óleo, água e bata novamente. Em seguida adicione o fubá e bata até ficar uma mistura homogênea.
3. Feito isso, deligue o liquidificador, adicione a farinha de trigo e mexa devagar até homogeneizar a massa.
4. Por fim, unte a forma com óleo e farinha de trigo/ou fubá, adicione a massa, e leve ao forno pré aquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos (faça o teste do palito, e está pronto seu bolo sem fubá e sem leite).

Rendimento: 3235,86 gramas 35 porções	**Peso da porção (g) Fund I e II:** 50g (cozido) 64 porções	**Peso da porção (g) EM e EJA:** 70 g (cozido) 46 porções	**Tempo de preparo: 1 hora**
Medida caseira Fund I e II: 1 fatia		**Medida caseira EM e EJA:** 1 fatia	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

BOLO DE FUBÁ (COM LEITE)

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

ETAPA DE ENSINO: fundamental 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 farinha e coloque a massa na mesma;
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC 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	⅔ 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	½ 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
Àgua	300	1 ¼	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 180ºC 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: GELEIA DE BANANA - DA ROSINEIDE E DA NEUSA

						Composição nutricional								
Ingrediente	Quantidade (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 Alimentar(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:

1. **Despeje o açúcar em uma panela e caramelize em fogo baixo.**
2. **Enquanto isso, bata as bananas no liquidificador com a água e o limão.**
3. **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).**
4. **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:**
Medida caseira Fund I e II:		**Medida caseira EM e EJA:**	

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 – 6 A 60 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:		**Medida caseira EM e EJA:**	

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 – 6 A 60 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 sopa		Medida caseira EM e EJA: 3,5 colheres de sopa	

Foto:

Ficha Técnica de Preparo

CREME DE CONFEITEIRO

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

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

Nome da preparação: 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 – 6 A 60 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 – 6 A 60 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**	**780 g**	**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**	**400 g**	**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**	**,02**	**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 unidades**	**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 – 6 A 60 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 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

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

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

Nome da preparação: Esfiha aberta

						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 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 180ºC 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 – 6 A 60 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 xicaras	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 xícaras	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 180ºC 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

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 – 6 A 60 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 xicara	100	100	1,00	497	39,2	25,4	26,9	890	0,5	77	0	0	2,7	0
Água quente	240g	1 xicara	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
Fermento	15g	1 colher de sopa	15	15	1,00	13,5	6,58	0,07	0,01	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	10,41	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 o fermente, 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 DE LIQUIDIFICADOR

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

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

Nome da preparação: Torta de Liquidificador

						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 trigo enriquecido com fermento	220	2 xícaras	220	220	1,00	792	165,2	21,56	3,08	39,6	2,2	68,2	0	0	1,76	5,6
Ovos	150	3 unidades	151,2	135	1,12	172	1,9	15,6	10,7	56,7	2,16	17,55	0	106,6	14,85	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
Leite em pó	100g	½ xicara	100	100	1,00	497	39,2	25,4	26,9	890	0,5	77	0	0	2,7	0
Sal	15	½ colher de sopa	15	15	1,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
					Total	2361,02	206,3	62,56	140,68	986,3	4,86	162,75	0	106,6	19,31	5,6
					Porção (100g)	196,75	17,19	5,21	11,72	82,19	0,4	13,56	0	8,88	1,6	0,46

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata o leite, água, ovos, óleo e sal;
2. Acrescente a farinha aos poucos até ficar com a massa homogênea e reserve;
3. Utilize o recheio de sua preferência (frango, carne suína, bovina ou mix de vegetais);
4. Na base, despejar metade da massa, rechear e cobrir com o restante da massa;
5. Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 1,2kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 60g	Peso da porção (g) EM e EJA: 80g	Tempo de preparo: 40 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço pequeno		Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço médio	

Foto:

.

Ficha Técnica de Preparo

TORTA RECHEADA 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 – 6 A 60 anos

Nome da preparação: Torta recheada de 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)**
Farinha de trigo enriquecido com fermento	**220**	**2 xícaras**	**220**	**220**	**1,00**	**792**	**165,2**	**21,56**	**3,08**	**39,6**	**2,2**	**68,2**	**0**	**0**	**1,76**	**5,6**
Ovos	**150**	**3 unidades**	**151,2**	**135**	**1,12**	**172**	**1,9**	**15,6**	**10,7**	**56,7**	**2,16**	**17,55**	**0**	**106,6**	**14,85**	**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**
Leite em pó	**100g**	**½ xicara**	**100**	**100**	**1,00**	**497**	**39,2**	**25,4**	**26,9**	**890**	**0,5**	**77**	**0**	**0**	**2,7**	**0**
Sal	**15**	**½ colher de sopa**	**15**	**15**	**1,00**	**0,02**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
Atum	**900**	**3 xicaras**	**1000**	**900**	**1,11**	**1494**	**0**	**235,8**	**54**	**63**	**10,8**	**261**	**0**	**0**	**5,4**	**0**
Cenoura ralada	**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**
Tomate	**200**	**2 unidades**	**250**	**200**	**1,25**	**1,50**	**30,7**	**6,3**	**2,2**	**0,4**	**13,9**	**0,5**	**22**	**42,4**	**206,0**	**0,2**
Cebola picada	**100**	**1 unidades**	**188**	**100**	**1,88**	**39,0**	**8,9**	**1,7**	**0,1**	**14**	**,02**	**12**	**4,7**	**0**	**0,2**	**2,2**
					Total	**3983,52**	**265,2**	**311,66**	**197,58**	**1133,4**	**30,86**	**528,25**	**57,2**	**359,6**	**231,71**	**14,7**
					Porção (100g)	**199,17**	**13,26**	**15,58**	**9,87**	**56,67**	**1,54**	**26,41**	**2,86**	**17,98**	**11,58**	**0,73**

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata o leite, água, ovos, óleo e sal;
2. Acrescente a farinha aos poucos até ficar com a massa homogênea e reserve;
3. Higienize os vegetais de acordo com a pops, rale a cenoura, pique a cebola e pique o tomate sem as sementes;
4. Misture-os com atum drenado;
5. Unte a forma apenas com óleo e despeje metade da massa sobre a forma untada, depois acrescente o recheio por toda torta e coloque o restante da massa e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos ou até dourar e cozinhar a massa por completo.

O recheio pode ser de frango, carne moída ou vegetais no lugar do atum.

Rendimento: 2kg	Peso da porção (g) Fund I e II: 60g	Peso da porção (g) EM e EJA: 80g	Tempo de preparo: 40 minutos
Medida caseira Fund I e II: 1 pedaço pequeno		Medida caseira EM e EJA: 1 pedaço médio	

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 – 6 A 60 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 180ºC 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: Vitamina de banana

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)	Zn (mg)	Fibras (g)
Leite em pó	1000	1 pacote	1000	1000	1,00	4.970	392	254	269	8900	5	770	0	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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 ANOS:

Nome da preparação: EXTRATO DE TOMATE

						Composição nutricional										
Ingrediente	Quantidade (G/Ml)	Medida Caseira	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)	Zn (mg)	Fibra (g)
Extrato de tomate	3000	3 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 E INTEGRAL:
FAIXA ETÁRIA: TODAS – 6 A 60 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: