



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

# FICHAS TÉCNICAS DE PREPARO



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO**

Abóbora Cozida Com Cheiro Verde	Página 1
Abobrinha Ao Molho De Tomate	Página 2
Abobrinha Refogada	Página 3
Aipim Cozido	Página 4
Arroz	Página 5
Batata Sauté	Página 6
Canjiquinha	Página 7
Carne Bovina Ao Molho De Tomate	Página 8
Carne Bovina Desfiada	Página 9
Carne Bovina Em Cubos	Página 10
Carne Bovina Em Cubos Ensopada	Página 11
Carne Bovina Isca Acebolada	Página 12
Carne Moída Ao Molho De Tomate	Página 13
Carne Moída Com Batata	Página 14
Carne Moída Com Cenoura	Página 15
Carne Moída Com Chuchu	Página 16
Carne Moída Refogada	Página 17
Cenoura Sauté	Página 18
Couve Refogada	Página 19
Ensopadinho De Batata	Página 20
Ensopadinho De Chuchu	Página 21
Ensopadinho De Inhame	Página 22
Espinafre Refogado	Página 23
Farofa De Banana	Página 24
Farofa De Cebola	Página 25
Farofa De Cenoura	Página 26
Farofa De Ovo	Página 27
Feijão	Página 28
Feijão Tropeiro	Página 29
Frango Em Cubos Ensopado	Página 30
Frango Em Cubos Ensopado Com Legumes (Batata E Chuchu)	Página 31
Frango Em Cubos Ensopado Com Legumes (Cenoura E Batata)	Página 32
Frango Em Cubos Ensopado Com Legumes (Cenoura E Chuchu)	Página 33
Frango Em Cubos/Isclas Aceboladas	Página 34
Legumes Cozidos	Página 35
Macarrão À Bolonhesa	Página 36
Macarrão Alho E Óleo	Página 37
Macarrão Ao Molho Branco	Página 38
Molho Branco	Página 39
Moqueca De Peixe	Página 40
Omelete De Forno Com Cenoura E Queijo	Página 41
Ovos Mexidos	Página 42
Peixe Ao Molho Branco	Página 43
Pernil Suíno Acebolado	Página 44
Picadinho De Carne Bovina À Jardineira/Primavera	Página 45
Polenta	Página 46
Purê De Abóbora	Página 47
Purê De Aipim	Página 48
Purê De Batata	Página 49
Purê De Inhame	Página 50
Repolho Refogado	Página 51
Salada De Acelga	Página 52
Salada De Alface	Página 53
Salada De Beterraba	Página 54
Salada De Cenoura	Página 55
Salada De Couve	Página 56
Salada De Legumes	Página 57
Salada De Repolho	Página 58
Salada De Repolho Misto	Página 59
Salada De Tomate	Página 60
Salpicão De Frango	Página 61
Sobrecoxa De Frango Desossada Assada	Página 62
Sobrecoxa De Frango Desossada Ensopada	Página 63
Strogonoff De Frango	Página 64
Torta De Peixe Gratinada	Página 65
Vinagrete	Página 66



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE**

Abacaxi	Página 67
Banana	Página 68
Biscoito Rosquinha Doce	Página 69
Biscoito Tipo Cream Cracker	Página 70
Bolo De Banana	Página 71
Bolo De Cenoura	Página 72
Bolo De Chocolate	Página 73
Bolo De Fubá	Página 74
Bolo Mesclado	Página 75
Bolo Simples	Página 76
Canjica	Página 77
Goiaba	Página 78
Hambúrguer	Página 79
Laranja	Página 80
Maçã	Página 81
Mamão	Página 82
Melancia	Página 83
Mexerica	Página 84
Ovos Mexidos	Página 85
Pão Caseiro	Página 86
Pão Caseiro Com Manteiga	Página 87
Pão De Batata Com Carne Bovina Desfiada	Página 88
Pão De Batata Com Molho De Frango Desfiado	Página 89
Pão Francês Com Carne Bovina Moída	Página 90
Pão Francês Com Carne Suína Desfiada	Página 91
Pão Francês Com Manteiga	Página 92
Pão Francês Com Ovos Mexidos	Página 93
Pão Francês Com Queijo	Página 94
Pão Hot Dog Com Carne Moída	Página 95
Pão Hot Dog Com Manteiga	Página 96
Pão Hot Dog Com Ovos Mexidos	Página 97
Pão Hot Dog Com Queijo	Página 98
Pão Hot Dog Com Requeijão	Página 99
Pipoca	Página 100
Pizza	Página 101
Quibe Assado	Página 102
Salada De Frutas Com Iogurte	Página 103
Sanduíche Natural	Página 104
Torta De Pão	Página 105
Tortinha De Carne Moída	Página 106
Tortinha De Frango	Página 107

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDAS**

Café	Página 108
Iogurte	Página 109
Leite Batido Com Achiote	Página 110
Leite Com Café	Página 111
Suco De Abacaxi	Página 112
Suco De Acerola	Página 113
Suco De Caju	Página 114
Suco De Goiaba	Página 115
Suco De Graviola	Página 116
Suco De Manga	Página 117
Suco De Morango	Página 118
Vitamina De Goiaba (Fruta)	Página 119
Vitamina De Goiaba (Polpa)	Página 120
Vitamina De Polpa	Página 121



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: ABÓBORA COZIDA COM CHEIRO VERDE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Abóbora, moranga, crua	30,00	20,00	G	1,50	3,00	13,20	0,22	0,03	0,29	0,61	0,00	70,60	1,93	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
<b>Total</b>					<b>3,53</b>	<b>15,42</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>	<b>3,20</b>	<b>0,04</b>	<b>90,82</b>	<b>2,76</b>	<b>79,93</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize as abóboras conforme o Manual de Boas Práticas e corte em pedaços pequenos.														
2. Coloque para cozinhar em água com sal.														
3. Quando estiverem macias descarte a água do cozimento e salpique cebolinha e salsa.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO														
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: ABOBRINHA AO MOLHO DE TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Abobrinha, italiana, crua	24,00	20,00	G	1,20	3,86	16,13	0,23	0,03	0,86	3,03	0,05	8,20	1,37	0,00
Tomate, com semente, cru	25,00	20,00	G	1,25	3,07	12,83	0,22	0,03	0,63	1,39	0,05	20,60	4,24	0,20
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
<b>Total</b>					<b>29,59</b>	<b>123,81</b>	<b>0,48</b>	<b>2,56</b>	<b>1,61</b>	<b>4,48</b>	<b>0,10</b>	<b>28,80</b>	<b>5,62</b>	<b>80,12</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas. Corte a abobrinha e o tomate em pedaços pequenos.														
2. Esquente o óleo, coloque a cebola para dourar, após estiver dourada acrescente o alho e espere dourar e o colorau.														
3. Acrescente o tomate e a água e deixe cozinhar.														
4. Após acrescente a abobrinha e água e cozinhe até os pedaços ficarem macios.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: ABOBRINHA REFOGADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Abobrinha, italiana, crua	24,00	20,00	G	1,20	3,86	16,13	0,23	0,03	0,86	3,03	0,05	8,20	1,37	0,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
<b>Total</b>					<b>26,52</b>	<b>110,97</b>	<b>0,26</b>	<b>2,53</b>	<b>0,98</b>	<b>3,09</b>	<b>0,05</b>	<b>8,20</b>	<b>1,37</b>	<b>79,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize a abobrinha conforme o Manual de Boas Práticas e corte em pedaços pequenos.														
2. Esquente o óleo, coloque a cebola para dourar, após estiver dourada acrescente o alho a espere dourar.														
3. Adicione a abobrinha e o tempero verde e deixe cozinhar em fogo baixo.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: AIPIM COZIDO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Mandioca, crua	45,00	35,00	G	1,29	53,00	221,73	0,40	0,11	12,66	5,32	0,09	1,05	5,78	0,75
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>53,00</b>	<b>221,73</b>	<b>0,40</b>	<b>0,11</b>	<b>12,66</b>	<b>5,32</b>	<b>0,09</b>	<b>1,05</b>	<b>5,78</b>	<b>80,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize o aipim conforme o Manual de Boas Práticas 2. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir 3. Descasque e corte o aipim em cubos pequenos 4. Cozinhe em água e sal até que fiquem macios.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Arroz, tipo 1, cru	40,00	80,00	G	0,50	286,23	1197,59	5,73	0,27	63,01	3,53	0,54	0,00	0,00	0,82
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
<b>Total</b>					<b>308,90</b>	<b>1292,43</b>	<b>5,76</b>	<b>2,77</b>	<b>63,13</b>	<b>3,60</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>80,73</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize as embalagens dos produtos antes de abrir														
2. Em uma panela aqueça o óleo e adicione o alho para dourar.														
3. Refogue o arroz e adicione água e sal para cozinhar.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA SAUTÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(KJ)								
Batata, inglesa, crua	40,00	35,00	G	1,14	22,53	94,26	0,62	0,00	5,14	1,24	0,13	0,00	10,88	0,00
Manteiga, sem sal	8,00	8,00	G	1,00	60,60	253,56	0,03	6,88	0,00	0,29	0,00	60,32	0,00	0,31
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Orégano	0,10	0,10	G	1,00	0,31	1,28	0,01	0,01	0,06	1,58	0,04	0,35	0,05	0,02
<b>Total</b>					<b>83,44</b>	<b>94,26</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>5,14</b>	<b>1,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>10,88</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize as batatas conforme o manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Corte as batatas em pedaços grandes e cozinhe com sal até ficarem al dente.														
3. Em uma panela, derreta a manteiga e adicione as batatas														
4. Mexa com cuidado e finalize com o óregano.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CANJIQUINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Xérem de milho	35,00	90,00	G	0,39	56,66	237,04	1,12	0,28	12,15	3,03	0,67	1,65	0,00	4,51
Porco, pernil, cru	70,00	60,00	G	1,17	111,63	467,07	12,08	6,66	0,00	7,76	0,53	0,00	0,00	61,20
Tomate, salada	30,00	25,00	G	1,20	5,14	21,49	0,20	0,00	1,28	1,74	0,07	0,00	3,20	1,31
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>197,61</b>	<b>237,04</b>	<b>1,12</b>	<b>0,28</b>	<b>12,15</b>	<b>3,03</b>	<b>0,67</b>	<b>1,65</b>	<b>0,00</b>	<b>4,51</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas.														
2. Lave a canjiquinha (xérem de milho) em água corrente e deixa-a de molho até inchar e reserve.														
3. Pique o tomate, o tempero verde, o alho e a cebola e reserve.														
4. Em um recipiente coloque a carne suína em cubos, tempere e reserve.														
5. Escorra a canjiquinha e cozinhe-a, coberta de água o suficiente até que fique macia. Após reserve.														
6. Em uma panela refogue a cebola no óleo e o alho até dourar.														
7. Acrescente o colorau, o tomate, a carne suína e refogue bem.														
8. Após a carne refogada e cozida, junte a canjiquinha cozida mantendo no fogo até ferver.														
9. Finalize com os temperos verdes e sirva.														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA DESFIADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	60,00	G	1,17	86,42	361,57	12,49	3,67	0,00	2,83	0,91	1,20	0,00	30,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
<b>Total</b>					<b>110,60</b>	<b>462,74</b>	<b>12,62</b>	<b>6,18</b>	<b>0,43</b>	<b>5,84</b>	<b>0,96</b>	<b>21,42</b>	<b>0,95</b>	<b>109,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o tempero verde, o alho e a cebola. Corte o tomate em cubos pequenos e reserve														
3. Limpar a carne retirando as aparas, cortar em cubos menores.														
4. Refogar a carne em óleo, alho, cebola, sal e colorau														
5. Adicione o tomate e metade do tempero verde e deixe cozinhar bem.														
6. Adicione um pouco de água e deixe cozinhar bem, fazendo um molho.														
7. Após desfie a carne e finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA EM CUBOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	60,00	G	1,17	86,42	361,57	12,49	3,67	0,00	2,83	0,91	1,20	0,00	30,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
<b>Total</b>					<b>110,07</b>	<b>460,54</b>	<b>12,57</b>	<b>6,17</b>	<b>0,34</b>	<b>3,25</b>	<b>0,92</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>	<b>109,93</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Limpar a carne retirando as aparas, cortar em cubos;														
3. Refogar a carne em óleo, alho e colorau;														
4. Acrescentar a cebola e o sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA AO MOLHO DE TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	60,00	G	1,17	86,42	361,57	12,49	3,67	0,00	2,83	0,91	1,20	0,00	30,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
<b>Total</b>					<b>110,60</b>	<b>462,74</b>	<b>12,62</b>	<b>6,18</b>	<b>0,43</b>	<b>5,84</b>	<b>0,96</b>	<b>21,42</b>	<b>0,95</b>	<b>109,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Pique o tempero verde, o alho e a cebola. Corte o tomate em cubos pequenos e reserve 3. Limpar a carne retirando as aparas, cortar em cubos menores. 4. Refogar a carne em óleo, alho, cebola, sal e colorau 5. Adicione o tomate e metade do tempero verde e deixe cozinhar bem. 6. Finalize com o restante do tempero verde.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA EM CUBOS ENSOPADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	60,00	G	1,17	86,42	361,57	12,49	3,67	0,00	2,83	0,91	1,20	0,00	30,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>110,60</b>	<b>462,76</b>	<b>12,62</b>	<b>6,18</b>	<b>0,43</b>	<b>5,84</b>	<b>0,96</b>	<b>21,42</b>	<b>0,95</b>	<b>109,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Limpar a carne retirando as aparas, cortar em cubos menores														
3. Pique o tempero verde, o alho e a cebola e reserve.														
4. Refogar a carne em óleo, alho, cebola, colorau e sal, adicionar água fervente e cozinhar, após acrescentar o tempero verde.														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA ISCA ACEBOLADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carbohidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	60,00	G	1,17	86,42	361,57	12,49	3,67	0,00	2,83	0,91	1,20	0,00	30,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
<b>Total</b>					<b>110,07</b>	<b>460,54</b>	<b>12,57</b>	<b>6,17</b>	<b>0,34</b>	<b>3,25</b>	<b>0,92</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>	<b>109,93</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Limpar a carne retirando as aparas, cortar em iscas; 3. Refogar a carne em óleo, alho e colorau; 4. Acrescentar a cebola e o sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne moída	70,00	60,00	G	1,17	128,40	537,23	15,97	6,66	0,00	7,80	1,73	0,00	0,00	36,60
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>156,42</b>	<b>654,45</b>	<b>16,38</b>	<b>9,22</b>	<b>1,22</b>	<b>12,55</b>	<b>1,84</b>	<b>45,97</b>	<b>6,25</b>	<b>116,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o tempero verde, o alho e a cebola. Corte o tomate em cubos pequenos e reserve														
3. Refogar a carne em óleo, cebola, alho e colorau até dourar.														
4. Adicione o tomate, o sal e o tempero verde e deixe cozinhar bem.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM BATATA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carbohidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne moída	70,00	60,00	G	1,17	128,40	537,23	15,97	6,66	0,00	7,80	1,73	0,00	0,00	36,60
Batata, inglesa, crua	40,00	35,00	G	1,20	22,53	94,26	0,62	0,00	5,14	1,24	0,13	0,00	10,88	0,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>178,95</b>	<b>748,71</b>	<b>17,00</b>	<b>9,22</b>	<b>6,36</b>	<b>13,79</b>	<b>1,97</b>	<b>45,97</b>	<b>17,13</b>	<b>116,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Descasque e corte a batata em cubos pequenos e reserve.														
3. Refogar a carne em óleo, cebola, alho, sal e colorau até dourar														
4. Acrescente a batata, o tomate, metade do tempero verde, um pouco de água e deixe cozinhar bem														
5. Finalize com tempero verde														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carbohidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne moída	70,00	60,00	G	1,17	128,40	537,23	15,97	6,66	0,00	7,80	1,73	0,00	0,00	36,60
Cenoura, crua	25,00	20,00	G	1,20	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>162,42</b>	<b>680,05</b>	<b>16,60</b>	<b>9,26</b>	<b>2,13</b>	<b>16,83</b>	<b>1,93</b>	<b>193,97</b>	<b>7,28</b>	<b>119,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Descasque e corte a cenoura em cubos pequenos e reserve.														
3. Refogar a carne em óleo, cebola, alho, sal e colorau até dourar														
4. Acrescente a cenoura, o tomate, metade do tempero verde e um pouco de água e deixe cozinhar bem														
5. Finalize com tempero verde														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

<b>SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>														
<b>FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS</b>														
<b>NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM CHUCHU</b>					<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b>									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne moída	70,00	60,00	G	1,17	128,40	537,23	15,97	6,66	0,00	7,80	1,73	0,00	0,00	36,60
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Chuchu, cru	15,00	15,00	G	1,00	2,55	10,66	0,10	0,01	0,62	1,73	0,03	0,00	1,59	0,00
<b>Total</b>					<b>158,96</b>	<b>665,11</b>	<b>16,48</b>	<b>9,23</b>	<b>1,84</b>	<b>14,27</b>	<b>1,87</b>	<b>45,97</b>	<b>7,85</b>	<b>116,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Descasque e corte o chuchu em cubos pequenos e reserve.														
3. Refogar a carne em óleo, cebola, alho, sal e colorau até dourar														
4. Acrescente o chuchu, o tomate, metade do tempero verde e um pouco de água e deixe cozinhar bem														
5. Finalize com tempero verde														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA REFOGADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carbohidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne moída	70,00	60,00	G	1,17	128,40	537,23	15,97	6,66	0,00	7,80	1,73	0,00	0,00	36,60
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>156,42</b>	<b>654,45</b>	<b>16,38</b>	<b>9,22</b>	<b>1,22</b>	<b>12,55</b>	<b>1,84</b>	<b>45,97</b>	<b>6,25</b>	<b>116,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o tempero verde, o alho e a cebola e reserve.														
3. Refogar a carne em óleo, alho, cebola, colorau e sal.														
4. Acrescente o tomate e deixe cozinhar														
5. Finalize com o tempero verde														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: CENOURA SAUTÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(KJ)								
Cenoura, crua	40,00	35,00	G	1,14	10,50	44,80	0,39	0,07	1,60	7,49	0,16	259,00	1,79	3,89
Manteiga, sem sal	8,00	8,00	G	1,00	60,60	253,56	0,03	6,88	0,00	0,29	0,00	60,32	0,00	0,31
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Orégano	0,10	0,10	G	1,00	0,31	1,28	0,01	0,01	0,06	1,58	0,04	0,35	0,05	0,02
<b>Total</b>					<b>71,41</b>	<b>299,64</b>	<b>0,43</b>	<b>6,97</b>	<b>1,66</b>	<b>9,35</b>	<b>0,21</b>	<b>319,67</b>	<b>1,84</b>	<b>84,09</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize as cenouras conforme o manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Corte as cenouras em rodela e cozinhe com sal até ficarem al dente. 3. Em uma panela, derreta a manteiga e adicione as cenouras 4. Mexa com cuidado e finalize com o óregano.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Couve, manteiga, crua	25,00	15,00	G	1,67	4,06	16,98	0,43	0,08	0,65	19,63	0,07	87,45	14,50	0,93
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>26,72</b>	<b>111,81</b>	<b>0,47</b>	<b>2,58</b>	<b>0,77</b>	<b>19,70</b>	<b>0,07</b>	<b>87,45</b>	<b>14,50</b>	<b>80,84</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienizar a couve conforme o Manual de Boas Práticas, fatiar em tiras finas.														
2. Refogar em óleo e alho, acrescente a couve e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE BATATA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, inglesa, crua	40,00	35,00	G	1,14	22,53	94,26	0,62	0,00	5,14	1,24	0,13	0,00	10,88	0,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>45,72</b>	<b>191,31</b>	<b>0,71</b>	<b>2,51</b>	<b>5,35</b>	<b>3,90</b>	<b>0,17</b>	<b>20,22</b>	<b>11,71</b>	<b>79,95</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize as batatas conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Lave, descasque, corte em cubos a batata e reserve														
3. Em uma panela, aqueça o óleo, coloque o alho e mexa até que doure, depois adicione a batata e sal mexendo e refogando														
4. Adicione água até cobrir a batata e deixe cozinhar até que fique macia.														
5. Finalize com o tempero verde														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO														
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Chuchu, cru	15,00	15,00	G	1,00	2,55	10,66	0,10	0,01	0,62	1,73	0,03	0,00	1,59	0,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>25,74</b>	<b>107,70</b>	<b>0,19</b>	<b>2,52</b>	<b>0,83</b>	<b>4,39</b>	<b>0,07</b>	<b>20,22</b>	<b>2,43</b>	<b>79,95</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os chuchus conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Lave, descasque, corte em cubos a batata e reserve														
3. Em uma panela, aqueça o óleo, coloque o alho e mexa até que doure, depois adicione o chuchu e sal mexendo e refogando														
4. Adicione água até cobrir o chuchu e deixe cozinhar até que fique macio.														
5. Finalize com o tempero verde														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE INHAME					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Inhame, cru	35,00	25,00	G	1,40	24,17	101,15	0,51	0,05	5,81	2,95	0,09	0,00	1,41	0,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>47,37</b>	<b>198,20</b>	<b>0,60</b>	<b>2,56</b>	<b>6,02</b>	<b>5,61</b>	<b>0,13</b>	<b>20,22</b>	<b>2,24</b>	<b>79,95</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize o inhame conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Lave, descasque, corte em cubos o inhame e reserve														
3. Em uma panela, aqueça o óleo, coloque o alho e mexa até que doure, depois adicione o inhame e sal mexendo e refogando														
4. Adicione água até cobrir o inhame e deixe cozinhar até que fique macio.														
5. Finalize com o tempero verde														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: ESPINAFRE REFOGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Espinafre, Nova Zelândia, cru	15,00	10,00	G	1,50	1,61	6,73	0,20	0,02	0,26	9,75	0,04	28,10	0,24	1,71
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>24,28</b>	<b>101,57</b>	<b>0,23</b>	<b>2,53</b>	<b>0,38</b>	<b>9,82</b>	<b>0,04</b>	<b>28,10</b>	<b>0,24</b>	<b>81,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienizar o espinafre conforme o Manual de Boas Práticas, fatiar em tiras finas.														
2. Refogar em óleo e alho e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de mandioca, crua	10,00	10,00	G	1,00	36,09	150,99	0,16	0,03	8,79	6,49	0,11	0,00	0,00	0,10
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Banana, da terra, crua	20,00	15,00	G	1,33	19,20	80,35	0,22	0,04	5,05	0,62	0,04	35,85	2,36	0,00
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>78,49</b>	<b>328,40</b>	<b>0,46</b>	<b>2,57</b>	<b>14,05</b>	<b>9,77</b>	<b>0,20</b>	<b>56,07</b>	<b>3,20</b>	<b>80,05</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho, a cebola e os temperos verdes e reserve.														
3. Descasque e pique as bananas, frite-as e reserve.														
4. Em uma panela aqueça o óleo com alho e cebola até dourar.														
5. Acrescente o colorau, o sal e farinha de mandioca aos poucos até obter uma farofa solta.														
6. Adicione banana da terra e misture.														
7. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CEBOLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de mandioca, crua	10,00	10,00	G	1,00	36,09	150,99	0,16	0,03	8,79	6,49	0,11	0,00	0,00	0,10
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>60,27</b>	<b>252,17</b>	<b>0,28</b>	<b>2,54</b>	<b>9,22</b>	<b>9,50</b>	<b>0,16</b>	<b>20,22</b>	<b>0,95</b>	<b>80,07</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho, a cebola e os temperos verdes e reserve														
3. Em uma panela aqueça o óleo com alho e cebola até dourar.														
4. Acrescente o colorau, o sal e farinha de mandioca aos poucos até obter uma farofa solta.														
5. Finalize com o tempero verde.														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de mandioca, crua	10,00	10,00	G	1,00	36,09	150,99	0,16	0,03	8,79	6,49	0,11	0,00	0,00	0,10
Cenoura, crua	25,00	20,00	G	1,25	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>66,27</b>	<b>277,77</b>	<b>0,51</b>	<b>2,58</b>	<b>10,13</b>	<b>13,78</b>	<b>0,25</b>	<b>168,22</b>	<b>1,97</b>	<b>82,29</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho, a cebola e os temperos verdes. Descasque e rale a cenoura e reserve														
3. Em uma panela aqueça o óleo com alho e cebola até dourar.														
4. Acrescente o colorau, a cenoura ralada, o sal e farinha de mandioca aos poucos até obter uma farofa solta.														
5. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de mandioca, crua	10,00	10,00	G	1,00	36,09	150,99	0,16	0,03	8,79	6,49	0,11	0,00	0,00	0,10
Ovo, de galinha, inteiro, cru	25,00	25,00	G	1,00	35,78	149,69	3,26	2,23	0,41	10,51	0,39	19,71	0,00	42,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>96,05</b>	<b>401,87</b>	<b>3,54</b>	<b>4,77</b>	<b>9,63</b>	<b>20,01</b>	<b>0,55</b>	<b>39,93</b>	<b>0,95</b>	<b>122,07</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho, a cebola e os temperos verdes.														
3. Quebre os ovos um a um em um recipiente e reserve.														
4. Em uma panela aqueça o óleo com alho e cebola até dourar.														
5. Acrescente o colorau, os ovos, o sal mexendo bem até o cozimento.														
6. Adicione a farinha de mandioca aos poucos até obter uma farofa solta.														
7. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(KJ)								
Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)	30,00	90,00	G	0,33	87,67	366,81	5,26	1,61	13,55	49,68	2,00	0,00	0,00	4,68
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>110,33</b>	<b>461,64</b>	<b>5,29</b>	<b>4,11</b>	<b>13,66</b>	<b>49,75</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>84,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Retire as impurezas do feijão.														
2. Lave, Cozinhe o feijão e reserve.														
3. Em uma panela aqueça o óleo com alho. Depois de dourar, acrescentar o feijão cozido.														
4. Acrescentar sal														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

<b>SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>														
<b>FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS</b>														
<b>NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO TROPEIRO</b>					<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b>									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Feijão, preto, cru	30,00	90,00	G	0,33	291,21	1218,42	19,21	1,12	52,88	99,81	5,82	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Alho, cru	1,00	1,00	G	1,00	1,13	4,73	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Farinha, de mandioca, torrada	10,00	10,00	G	1,00	36,53	152,83	0,12	0,03	8,92	7,55	0,12	0,00	0,00	1,03
Linguiça, calabresa, fininha, crua	15,00	10,00	G	1,50	25,60	107,11	1,80	2,00	0,10	0,69	0,10	0,00	0,00	84,00
Couve, manteiga, crua	10,00	10,00	G	1,00	2,71	11,32	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	58,30	9,67	0,62
Ovo, de galinha, inteiro, cru	25,00	25,00	G	1,00	35,78	149,69	3,26	2,23	0,41	10,51	0,39	19,71	0,00	42,00
Banana, da terra, crua	20,00	15,00	G	1,33	19,20	80,35	0,22	0,04	5,05	0,62	0,04	35,85	2,36	0,00
<b>Total</b>					<b>435,24</b>	<b>1821,04</b>	<b>25,01</b>	<b>7,96</b>	<b>68,25</b>	<b>132,76</b>	<b>6,53</b>	<b>113,86</b>	<b>12,15</b>	<b>207,60</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Retire as impurezas do feijão e prepare o feijão conforme receita padrão, escorra os grãos, despreze o caldo e reserve														
2. Higienizar os hortifrutis e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas, pique e reserve.														
3. Corte a linguiça, frite-a e reserve.														
4. Descasque e pique as bananas, frite-as e reserve.														
5. Cozinhe os ovos, descasque, pique e reserve														
6. Em uma panela, refogue a cebola e o alho, acrescente o feijão cozido, a linguiça e a couve														
7. Adicione a farinha aos poucos misturando tudo.														
8. Acrescente, sal o ovo e a banana e misture levemente														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	G	1,14	83,41	348,99	15,07	2,11	0,00	5,15	0,30	1,40	0,00	39,20
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>111,43</b>	<b>466,22</b>	<b>15,47</b>	<b>4,67</b>	<b>1,22</b>	<b>9,90</b>	<b>0,41</b>	<b>47,37</b>	<b>6,25</b>	<b>119,42</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Pique o alho, o tempero verde e a cebola, corte o tomate em cubos pequenos e reserve. 3. Corte a carne em cubos pequenos, tempere com um pouco de sal e alho e reserve. 4. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, acrescente o colorau e o frango em cubos, o sal e deixe dourar. 5. Adicione o tomate, metade do tempero verde e deixe cozinhar. 6. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

<b>SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>														
<b>FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS</b>														
<b>NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM LEGUMES (BATATA E CHUCHU)</b>					<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b>									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	G	1,14	83,41	348,99	15,07	2,11	0,00	5,15	0,30	1,40	0,00	39,20
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Batata, inglesa, crua	25,00	20,00	G	1,25	12,87	53,87	0,35	0,00	2,94	0,71	0,07	0,00	6,22	0,00
Chuchu, cru	15,00	15,00	G	1,00	2,55	10,66	0,10	0,01	0,62	1,73	0,03	0,00	1,59	0,00
Tomate, com semente, cru	25,00	20,00	G	1,25	3,07	12,83	0,22	0,03	0,63	1,39	0,05	20,60	4,24	0,20
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>126,08</b>	<b>527,53</b>	<b>15,88</b>	<b>4,67</b>	<b>4,62</b>	<b>11,99</b>	<b>0,50</b>	<b>42,22</b>	<b>13,00</b>	<b>119,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li> <li>2. Pique o alho, a cebola e os temperos verdes, corte o tomate em cubos e reserve.</li> <li>3. Descasque e pique em cubos os legumes e reserve</li> <li>4. Cortar o peito de frango em pedaços, temperar com alho e sal</li> <li>5. Em uma panela, refogue a cebola em óleo, acrescente o colorau e o frango e deixar dourar.</li> <li>6. Adicione o tomate, a batata e o chuchu, metade do tempero verde e um pouco de água e deixe cozinhar até atingir o cozimento dos legumes</li> <li>7. Finalize com o restante do tempero verde.</li> </ol>														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM LEGUMES (CENOURA E BATATA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	G	1,14	83,41	348,99	15,07	2,11	0,00	5,15	0,30	1,40	0,00	39,20
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Batata, inglesa, crua	25,00	20,00	G	1,25	12,87	53,87	0,35	0,00	2,94	0,71	0,07	0,00	6,22	0,00
Cenoura, crua	25,00	20,00	G	1,25	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Tomate, com semente, cru	25,00	20,00	G	1,25	3,07	12,83	0,22	0,03	0,63	1,39	0,05	20,60	4,24	0,20
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>129,54</b>	<b>542,48</b>	<b>16,00</b>	<b>4,70</b>	<b>4,91</b>	<b>14,54</b>	<b>0,56</b>	<b>190,22</b>	<b>12,43</b>	<b>121,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li> <li>Pique o alho, a cebola e os temperos verdes, corte o tomate em cubos e reserve.</li> <li>Descasque e pique em cubos os legumes e reserve</li> <li>Cortar o peito de frango em pedaços, temperar com alho e sal</li> <li>Em uma panela, refogue a cebola em óleo, acrescente o colorau e o frango e deixar dourar.</li> <li>Adicione o tomate, a batata e cenoura, metade do tempero verde e um pouco de água e deixe cozinhar até atingir o cozimento dos legumes</li> <li>Finalize com o restante do tempero verde.</li> </ol>														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM LEGUMES (CENOURA E CHUCHU)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	G	1,14	83,41	348,99	15,07	2,11	0,00	5,15	0,30	1,40	0,00	39,20
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Chuchu, cru	15,00	15,00	G	1,00	2,55	10,66	0,10	0,01	0,62	1,73	0,03	0,00	1,59	0,00
Cenoura, crua	25,00	20,00	G	1,25	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>119,98</b>	<b>502,47</b>	<b>15,80</b>	<b>4,72</b>	<b>2,75</b>	<b>15,91</b>	<b>0,53</b>	<b>195,37</b>	<b>8,87</b>	<b>121,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho, a cebola e os temperos verdes, corte o tomate em cubos e reserve.														
3. Descasque e pique em cubos os legumes e reserve														
4. Cortar o peito de frango em pedaços, temperar com alho e sal														
5. Em uma panela, refogue a cebola em óleo, acrescente o colorau e o frango e deixar dourar.														
6. Adicione o tomate, o chuchu e a cenoura, metade do tempero verde e um pouco de água e deixe cozinhar até atingir o cozimento dos legumes														
7. Finalize com o restante do tempero verde.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS/ISCAS ACEBOLADAS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	G	1,14	83,41	348,99	15,07	2,11	0,00	5,15	0,30	1,40	0,00	39,20
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
<b>Total</b>					<b>107,07</b>	<b>447,96</b>	<b>15,15</b>	<b>4,62</b>	<b>0,34</b>	<b>5,57</b>	<b>0,31</b>	<b>1,40</b>	<b>0,12</b>	<b>119,13</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho e a cebola e reserve.														
3. Cortar o peito de frango em cubos/iscas, temperar com alho e sal.														
4. Refogar o alho e o colorau em óleo, acrescentar o frango e deixar dourar.														
5. Entre uma carne e outra coloque a cebola e deixe refogar até ficar macia.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES COZIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, inglesa, crua	40,00	35,00	G	1,14	22,53	94,26	0,62	0,00	5,14	1,24	0,13	0,00	10,88	0,00
Cenoura, crua	25,00	20,00	G	1,25	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Chuchu, cru	15,00	15,00	G	1,00	2,55	10,66	0,10	0,01	0,62	1,73	0,03	0,00	1,59	0,00
Milho, verde, enlatado, drenado	3,00	3,00	G	1,00	2,93	12,25	0,10	0,07	0,51	0,07	0,02	1,38	0,05	7,81
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsinha	1,00	1,00	G	1,00	0,36	1,51	0,03	0,01	0,06	1,38	0,06	5,20	1,33	0,56
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>56,66</b>	<b>237,56</b>	<b>1,09</b>	<b>2,63</b>	<b>7,28</b>	<b>9,49</b>	<b>0,33</b>	<b>157,37</b>	<b>15,19</b>	<b>90,49</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho e o tempero verde e reserve.														
3. Pique os legumes em cubos pequenos. Cozinhe em água e sal até que fiquem macios.														
4. Escorra os legumes cozidos, transfira para um recipiente, adicione o milho e salpique cebolinha e salsinha .														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Macarrão, trigo, cru, com ovos	40,00	100,00	G	0,40	370,57	1550,45	10,32	1,97	76,62	19,45	0,92	0,00	0,00	14,74
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Carne moída	70,00	60,00	G	1,17	128,40	537,23	15,97	6,66	0,00	7,80	1,73	0,00	0,00	36,60
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Tomate, salada	30,00	25,00	G	1,20	5,14	21,49	0,20	0,00	1,28	1,74	0,07	0,00	3,20	1,31
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>528,29</b>	<b>2210,35</b>	<b>26,62</b>	<b>11,14</b>	<b>78,33</b>	<b>32,00</b>	<b>2,77</b>	<b>20,22</b>	<b>4,15</b>	<b>132,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir;														
2. Prepare a carne moída conforme receita Carne Moída ao Molho de Tomate														
3. Cozinhe o macarrão em água e sal;														
4. Refogue a cebola no óleo e depois o alho e o colorau até dourar;														
5. Acrescente o macarrão com cuidado e misture														
6. Adicione o molho de carne moída ao macarrão e finalize com o tempero verde														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO ALHO E ÓLEO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Macarrão, trigo, cru, com ovos	40,00	100,00	G	0,40	370,57	1550,45	10,32	1,97	76,62	19,45	0,92	0,00	0,00	14,74
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>393,77</b>	<b>1647,51</b>	<b>10,41</b>	<b>4,48</b>	<b>76,83</b>	<b>22,12</b>	<b>0,96</b>	<b>20,22</b>	<b>0,83</b>	<b>94,69</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir;														
2. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve;														
3. Cozinhe o macarrão em água e sal;														
4. Refogue a cebola no óleo e depois o alho e o colorau até dourar;														
5. Acrescente o macarrão com cuidado, o tempero verde e misture.														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Macarrão, trigo, cru, com ovos	40,00	100,00	G	0,40	370,57	1550,45	10,32	1,97	76,62	19,45	0,92	0,00	0,00	14,74
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha, de trigo	3,00	3,00	G	1,00	10,81	45,25	0,29	0,04	2,25	0,54	0,03	0,00	0,00	0,02
Leite, de vaca, integral, pó	20,00	20,00	G	1,00	99,33	415,60	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57
<b>Total</b>					<b>519,41</b>	<b>2173,23</b>	<b>15,84</b>	<b>11,55</b>	<b>87,14</b>	<b>201,24</b>	<b>1,10</b>	<b>107,51</b>	<b>0,95</b>	<b>170,90</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir;														
2. Prepare o Molho Branco conforme receita padrão														
3. Cozinhe o macarrão em água e sal;														
4. Refogue a cebola no óleo e depois o alho e o colorau até dourar;														
5. Acrescente o macarrão com cuidado e misture														
6. Adicione o molho branco ao macarrão e finalize com o tempero verde														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	3,00	3,00	G	1,00	10,81	45,25	0,29	0,04	2,25	0,54	0,03	0,00	0,00	0,02
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57
Leite, de vaca, integral, pó	20,00	20,00	G	1,00	99,33	415,60	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>125,65</b>	<b>525,72</b>	<b>5,43</b>	<b>7,07</b>	<b>10,31</b>	<b>179,13</b>	<b>0,14</b>	<b>87,29</b>	<b>0,12</b>	<b>156,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize a cebola conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique a cebola e reserve														
3. Faça a diluição do leite conforme indicação do fabricante e reserve.														
4. Dilua a farinha de trigo no leite e reserve														
5. Em uma panela refogue a cebola na manteiga e deixe dourar um pouco														
6. Acrescente a farinha de trigo diluída e o sal, mexendo sempre para não empelotar, até engrossar														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: MOQUECA DE PEIXE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Peixe, água doce, tilápia, filé, cru, Oreochromis niloticus	110,00	70,00	G	1,57	65,80	275,31	12,74	1,62	0,01	7,00	0,39	0,00	0,00	36,40
Limão, tahiti, cru	10,00	10,00	G	1,00	3,18	13,31	0,09	0,01	1,11	5,10	0,02	0,00	3,82	0,12
Coentro	1,00	1,00	G	1,00	2,79	11,67	0,22	0,05	0,52	12,46	0,42	9,17	5,67	2,11
Alho, cru	1,00	1,00	G	1,00	1,13	4,73	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
<b>Total</b>					<b>99,83</b>	<b>417,67</b>	<b>13,44</b>	<b>4,23</b>	<b>2,88</b>	<b>26,78</b>	<b>0,91</b>	<b>34,92</b>	<b>14,91</b>	<b>118,84</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens antes de abrir 2. Pique o alho, o tempero verde e a cebola, corte o tomate em cubos pequenos e reserve. 3. Corte o peixe, lave bem com limão, deixe descansando com água e sal. 4. Em uma panela refogue a cebola no óleo e depois o alho até dourar. 5. Acrescente o colorau, parte do tomate e parte do coentro. 6. Adicione o peixe na panela, o restante do tomate e do coentro. 7. Tampe a panela até iniciar fervura e o peixe ficar mácio														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



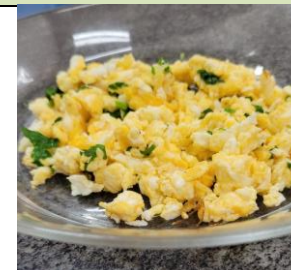
GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: OMELETE DE FORNO COM CENOURA E QUEIJO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Ovo, de galinha, inteiro, cru	60,00	50,00	G	1,20	71,56	299,39	6,52	4,45	0,82	21,01	0,78	39,41	0,00	84,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	0,60	0,50	G	1,20	0,17	0,70	0,02	0,00	0,03	0,90	0,02	8,72	0,26	0,01
Cebolinha, crua	0,60	0,50	G	1,20	0,10	0,41	0,01	0,00	0,02	0,40	0,00	1,40	0,16	0,01
Cenoura, crua	6,25	5,00	G	1,25	1,50	6,40	0,06	0,01	0,23	1,07	0,02	37,00	0,26	0,56
Queijo, mozzarella	5,00	5,00	G	1,00	16,49	69,01	1,13	1,26	0,15	43,75	0,02	5,45	0,00	29,05
Fermento em pó, químico	1,00	1,00	G	1,00	0,90	3,75	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	100,52
Alho, cru	2,00	1,00	G	2,00	1,13	4,73	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Cebola, crua	10,00	5,00	G	2,00	1,97	8,25	0,09	0,00	0,44	0,70	0,01	0,00	0,23	0,03
Tomate, com semente, cru	11,00	10,00	G	1,10	1,53	6,42	0,11	0,02	0,31	0,69	0,02	10,30	2,12	0,10
Manteiga, com sal	1,50	1,50	G	1,00	10,89	45,56	0,01	1,24	0,00	0,14	0,00	11,31	0,00	8,68
Farinha, de trigo	5,00	5,00	G	1,00	18,02	75,41	0,49	0,07	3,75	0,89	0,05	0,00	0,00	0,04
Leite, de vaca, integral, pó	13,00	13,00	G	1,00	64,56	270,14	3,30	3,50	5,09	115,74	0,07	46,94	0,00	41,99
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>70g</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize as hortaliças e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o tempero verde, a cebola, o alho, descasque e rale a cenoura, e reserve														
3. Refogue o alho e a cebola na manteiga e reserve														
4. Dilua a farinha de trigo no leite e reserve														
5. Quebre os ovos um a um em um recipiente, bata-os, acrescente os demais ingredientes e misture bem														
6. Unte o tabuleiro com óleo, despeje a massa e leve ao forno														
7. Leve ao forno para assar. Após assado, porcione e sirva.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Ovo, de galinha, inteiro, cru	120,00	100,00	G	1,20	143,11	598,78	13,03	8,90	1,64	42,02	1,56	78,83	0,00	168,00
Sal	0,40	0,40	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	159,77
Salsa, crua	2,40	2,00	G	1,20	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Cebolinha, crua	2,30	2,00	G	1,15	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Óleo, de soja	3,00	3,00	ML	1,00	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>90G</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize as hortaliças e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Pique o tempero verde e reserve. 3. Quebre os ovos em recipiente separado, um de cada vez. 4. Coloque o óleo em uma frigideira, com fogo baixo, e acrescente os ovos. 5. Acrescente o sal e mexa até cozinhar bem. 6. Acrescente o tempero verde e sirva no prato.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE AO MOLHO BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Peixe, água doce, tilápia, filé, cru, Oreochromis niloticus	110,00	70,00	G	1,57	65,80	275,31	12,74	1,62	0,01	7,00	0,39	0,00	0,00	36,40
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57
Farinha, de trigo	3,00	3,00	G	1,00	10,81	45,25	0,29	0,04	2,25	0,54	0,03	0,00	0,00	0,02
Leite, de vaca, integral, pó	20,00	20,00	G	1,00	99,33	415,60	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
Limão, tahiti, cru	10,00	10,00	G	1,00	3,18	13,31	0,09	0,01	1,11	5,10	0,02	0,00	3,82	0,12
Coentro	1,00	1,00	G	1,00	2,79	11,67	0,22	0,05	0,52	12,46	0,42	9,17	5,67	2,11
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
<b>Total</b>					<b>220,09</b>	<b>920,84</b>	<b>18,52</b>	<b>11,25</b>	<b>12,07</b>	<b>203,76</b>	<b>0,98</b>	<b>96,46</b>	<b>9,61</b>	<b>194,76</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens antes de abrir														
2. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.														
3. Corte o peixe, lave bem com limão, deixe descansando com água e sal.														
4. Prepare o molho branco conforme receita padrão														
5. Em uma panela refogue a cebola no óleo e depois o alho até dourar.														
6. Adicione o peixe, o coentro coloque um pouco de água, mexa um pouco e deixe cozinhar														
7. Após o peixe estiver cozido, coloque os pedaços em um tabuleiro e adicione o molho branco por cima														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: PERNIL SUÍNO ACEBOLADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Porco, pernil, cru	70,00	60,00	G	1,17	111,63	467,07	12,08	6,66	0,00	7,76	0,53	0,00	0,00	61,20
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
<b>Total</b>					<b>135,28</b>	<b>566,03</b>	<b>12,15</b>	<b>9,16</b>	<b>0,34</b>	<b>8,18</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>141,13</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Lave o pernil com água e vinagre.														
2. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas														
3. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.														
4. Corte o pernil em tiras pequenas, tempere com alho e pouco sal e reserve.														
5. Refogue a cebola no óleo e depois o alho até dourar.														
6. Coloque a carne com os temperos deixando dourar dos dois lados. Adicione a cebola e deixe cozinhar.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA À JARDINEIRA/ PRIMAVERA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	60,00	G	1,17	86,42	361,57	12,49	3,67	0,00	2,83	0,91	1,20	0,00	30,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Batata, inglesa, crua	40,00	35,00	G	1,14	22,53	94,26	0,62	0,00	5,14	1,24	0,13	0,00	10,88	0,00
Cenoura, crua	25,00	20,00	G	1,25	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>139,13</b>	<b>582,62</b>	<b>13,46</b>	<b>6,22</b>	<b>6,49</b>	<b>11,37</b>	<b>1,18</b>	<b>169,42</b>	<b>12,85</b>	<b>112,19</b>
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Limpar a carne retirando as aparas, cortar em cubos menores														
3. Descarque a batata e cenoura e corte em cubos pequenos e reserve;														
4. Refogar a carne em óleo, alho, cebola, colorau e sal, adicionar água fervente.														
5. Acrescente a batata e cenoura e deixar cozinhar														
6. Acrescentar o tempero verde e servir														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: POLENTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Milho, fubá, cru	15,00	65,00	G	0,23	229,76	961,33	4,69	1,24	51,27	1,73	0,55	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>252,43</b>	<b>1056,16</b>	<b>4,72</b>	<b>3,74</b>	<b>51,39</b>	<b>1,80</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>79,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Dissolva o fubá em água fria														
3. Refogue o alho no óleo até dourar e crescente o fubá diluído em um pouco de sal.														
4. Cozinhe em fogo brando, mexendo sempre até engrossar e atingir o ponto de cozimento.														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(KJ)								
Abóbora, moranga, crua	30,00	20,00	G	1,50	3,00	13,20	0,22	0,03	0,29	0,61	0,00	70,60	1,93	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	5,00	5,00	G	1,00	24,83	103,90	1,27	1,35	1,96	44,51	0,03	18,05	0,00	16,15
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>42,92</b>	<b>180,21</b>	<b>1,54</b>	<b>3,02</b>	<b>2,37</b>	<b>45,38</b>	<b>0,03</b>	<b>103,73</b>	<b>1,93</b>	<b>107,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize as abóboras conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Descasque as abóboras e corte em cubos pequenos e cozinhe em água e pouco sal														
3. Após cozido, bata a abóbora no liquidificador e reserve.														
4. Faça a diluição do leite conforme orientação do fabricante e reserve														
5. Refogue a cebola na manteiga e em seguida adicione o alho														
6. Acrescente a abóbora, o leite diluído conforme fabricante e o sal														
7. Misture até obter uma massa homogênea														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE AIPIM					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Mandioca, crua	45,00	35,00	G	1,29	53,00	221,73	0,40	0,11	12,66	5,32	0,09	1,05	5,78	0,75
Leite, de vaca, integral, pó	5,00	5,00	G	1,00	24,83	103,90	1,27	1,35	1,96	44,51	0,03	18,05	0,00	16,15
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>92,91</b>	<b>388,75</b>	<b>1,71</b>	<b>3,10</b>	<b>14,74</b>	<b>50,09</b>	<b>0,13</b>	<b>34,18</b>	<b>5,78</b>	<b>108,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize o aipim conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Descasque o aipim e corte em cubos pequenos e cozinhe em água e pouco sal 3. Após cozido, bata o aipim no liquidificador e reserve. 4. Faça a diluição do leite conforme orientação do fabricante e reserve 5. Refogue a cebola na manteiga e em seguida adicione o alho 6. Acrescente o aipim, o leite diluído conforme fabricante e o sal 7. Misture até obter uma massa homogênea														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, inglesa, crua	40,00	35,00	G	1,14	22,53	94,26	0,62	0,00	5,14	1,24	0,13	0,00	10,88	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	5,00	5,00	G	1,00	24,83	103,90	1,27	1,35	1,96	44,51	0,03	18,05	0,00	16,15
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>62,45</b>	<b>261,28</b>	<b>1,93</b>	<b>2,99</b>	<b>7,22</b>	<b>46,01</b>	<b>0,16</b>	<b>33,13</b>	<b>10,88</b>	<b>107,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize as batatas conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Descasque as batatas e corte em cubos pequenos e cozinhe em água e pouco sal														
3. Após cozido, bata a batata no liquidificador e reserve.														
4. Faça a diluição do leite conforme orientação do fabricante e reserve														
5. Refogue a cebola na manteiga e em seguida adicione o alho														
6. Acrescente as batatas, o leite diluído conforme fabricante e o sal														
7. Misture até obter uma massa homogênea														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE INHAME					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Inhame, cru	35,00	25,00	G	1,40	24,17	101,15	0,51	0,05	5,81	2,95	0,09	0,00	1,41	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	5,00	5,00	G	1,00	24,83	103,90	1,27	1,35	1,96	44,51	0,03	18,05	0,00	16,15
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>64,09</b>	<b>268,16</b>	<b>1,83</b>	<b>3,05</b>	<b>7,89</b>	<b>47,72</b>	<b>0,12</b>	<b>33,13</b>	<b>1,41</b>	<b>107,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize os inhames conforme Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Descasque os inhames e corte em cubos pequenos e cozinhe em água e pouco sal 3. Após cozido, bata o inhame no liquidificador e reserve. 4. Faça a diluição do leite conforme orientação do fabricante e reserve 5. Refogue a cebola na manteiga e em seguida adicione o alho 6. Acrescente o inhame, o leite diluído conforme fabricante e o sal 7. Misture até obter uma massa homogênea														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: REPOLHO REFOGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	G	1,00	3,42	14,33	0,18	0,03	0,77	6,91	0,03	2,66	3,74	0,73
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>26,09</b>	<b>109,16</b>	<b>0,21</b>	<b>2,53</b>	<b>0,89</b>	<b>6,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,66</b>	<b>3,74</b>	<b>80,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize o repolho conforme o Manual de Boas Práticas.														
2. Pique o alho e a cebolinha, corte o repolho em tiras finas e reserve.														
3. Refogue o alho no óleo, acrescente o colorau e misture.														
4. Em seguida coloque o repolho, a cebolinha e o sal e refogue.														
5. Vá pingando um pouco de água até que cozinhe.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ACELGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Acelga, crua	10,00	10,00	G	1,00	2,09	8,76	0,14	0,01	0,46	4,30	0,03	33,00	2,26	0,12
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>24,19</b>	<b>101,23</b>	<b>0,14</b>	<b>2,51</b>	<b>0,46</b>	<b>4,30</b>	<b>0,03</b>	<b>33,00</b>	<b>2,26</b>	<b>80,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize a acelga conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Enxague bem com água filtrada e deixe escorrer.														
3. Corte as folhas em tiras finas e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.														
4. Próximo à distribuição tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Alface, lisa, crua	12,00	10,00	G	1,20	1,38	5,78	0,17	0,01	0,24	2,75	0,06	21,70	2,14	0,42
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	7,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>23,48</b>	<b>105,44</b>	<b>0,17</b>	<b>2,51</b>	<b>0,24</b>	<b>2,75</b>	<b>0,06</b>	<b>21,70</b>	<b>2,14</b>	<b>80,31</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize a alface conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Enxague bem com água filtrada e deixe escorrer.														
3. Corte as folhas em tiras finas e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.														
4. Próximo à distribuição tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE BETERRABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Beterraba, crua	20,00	10,00	G	2,00	4,88	20,43	0,19	0,01	1,11	1,81	0,03	0,38	0,31	0,97
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>26,98</b>	<b>112,90</b>	<b>0,19</b>	<b>2,51</b>	<b>1,11</b>	<b>1,81</b>	<b>0,03</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>80,86</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize as beterrabas conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Descasque, rale e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.														
3. Próximo à distribuição tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Cenoura, crua	25,00	20,00	G	1,25	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>28,10</b>	<b>118,07</b>	<b>0,22</b>	<b>2,54</b>	<b>0,91</b>	<b>4,28</b>	<b>0,09</b>	<b>148,00</b>	<b>1,02</b>	<b>82,11</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize a cenoura conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir														
2. Enxague bem com água filtrada e deixe escorrer.														
3. Descasque a cenoura, rale e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.														
4. Próximo à distribuição, tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE COUVE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Couve, manteiga, crua	10,00	10,00	G	1,00	2,71	11,32	0,29	0,05	0,43	13,09	0,05	58,30	9,67	0,62
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>24,81</b>	<b>103,79</b>	<b>0,29</b>	<b>2,55</b>	<b>0,43</b>	<b>13,09</b>	<b>0,05</b>	<b>58,30</b>	<b>9,67</b>	<b>80,50</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize a couve conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Enxague bem com água filtrada e deixe escorrer.														
3. Corte as folhas em tiras finas e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.														
4. Próximo à distribuição, tempere com azeite e sal.														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE LEGUMES					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, inglesa, crua	40,00	35,00	G	1,14	22,53	94,26	0,62	0,00	5,14	1,24	0,13	0,00	10,88	0,00
Cenoura, crua	25,00	20,00	G	1,25	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Chuchu, cru	15,00	15,00	G	1,00	2,55	10,66	0,10	0,01	0,62	1,73	0,03	0,00	1,59	0,00
Milho, verde, enlatado, drenado	3,00	3,00	G	1,00	2,93	12,25	0,10	0,07	0,51	0,07	0,02	1,38	0,05	7,81
Creme de Leite	15,00	30,00	G	0,50	66,45	278,01	0,45	6,74	1,35	24,82	0,09	38,30	0,00	15,60
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
<b>Total</b>					<b>123,08</b>	<b>515,45</b>	<b>1,55</b>	<b>9,38</b>	<b>8,63</b>	<b>34,73</b>	<b>0,39</b>	<b>207,90</b>	<b>14,38</b>	<b>105,56</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho e o tempero verde e reserve.														
3. Pique os legumes em cubos pequenos. Cozinhe em água e sal até que fiquem macios.														
4. Escorra os legumes cozidos, transfira para um recipiente e adicione o creme de leite, o milho e salpique cebolinha verde.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	G	1,00	3,42	14,33	0,18	0,03	0,77	6,91	0,03	2,66	3,74	0,73
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>25,52</b>	<b>106,79</b>	<b>0,18</b>	<b>2,53</b>	<b>0,77</b>	<b>6,91</b>	<b>0,03</b>	<b>2,66</b>	<b>3,74</b>	<b>80,61</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o repolho e a cebolinha. Coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.														
3. Próximo à distribuição, tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO MISTO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Repolho, branco, cru	10,00	10,00	G	1,00	1,71	7,16	0,09	0,01	0,39	3,45	0,02	1,33	1,87	0,36
Repolho, roxo, cru	10,00	10,00	G	1,00	3,09	12,93	0,19	0,01	0,72	4,37	0,05	0,40	4,32	0,23
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>26,90</b>	<b>112,56</b>	<b>0,28</b>	<b>2,52</b>	<b>1,11</b>	<b>7,82</b>	<b>0,07</b>	<b>1,73</b>	<b>6,19</b>	<b>80,48</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o repolho e a cebolinha. Coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.														
3. Próximo à distribuição, tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Tomate, salada	30,00	25,00	G	2,07	5,14	21,49	0,20	0,00	1,28	1,74	0,07	0,00	3,20	1,31
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>27,24</b>	<b>113,96</b>	<b>0,20</b>	<b>2,50</b>	<b>1,28</b>	<b>1,74</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>3,20</b>	<b>81,20</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize o tomate conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Enxague bem com água filtrada e deixe escorrer.														
3. Corte o tomate em cubos pequenos. Coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.														
4. Próximo à distribuição, tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALPICÃO DE FRANGO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	G	1,14	83,41	348,99	15,07	2,11	0,00	5,15	0,30	1,40	0,00	39,20
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Cenoura, crua	25,00	20,00	G	1,25	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Milho, verde, enlatado, drenado	3,00	3,00	G	1,00	2,93	12,25	0,10	0,07	0,51	0,07	0,02	1,38	0,05	7,81
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Creme de Leite	15,00	30,00	G	0,50	66,45	278,01	0,45	6,74	1,35	24,82	0,09	38,30	0,00	15,60
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Total</b>					<b>182,97</b>	<b>766,03</b>	<b>15,97</b>	<b>11,48</b>	<b>3,21</b>	<b>37,33</b>	<b>0,55</b>	<b>209,30</b>	<b>2,03</b>	<b>144,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Refogue a cebola em óleo e alho até dourar. Acrescente o colorau e após acrescente o frango														
3. Adicione água e cozinhe por 30 min na pressão. Desligue e deixe sair toda a pressão, desfie o frango														
4. Descasque a cenoura, rale e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.														
5. Em um recipiente coloque o frango desfiado, a cenoura ralada, milho verde, o tempero verde e o creme de leite misturando muito bem.														
6. Próximo à distribuição tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOPA DE FRANGO DESOSSADA ASSADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	80,00	70,00	G	1,14	113,26	473,87	12,30	6,73	0,00	4,41	0,63	2,80	0,00	56,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57
Orégano	0,10	0,10	G	1,00	0,31	1,28	0,01	0,01	0,06	1,58	0,04	0,35	0,05	0,02
<b>Total</b>					<b>130,16</b>	<b>481,76</b>	<b>12,41</b>	<b>6,74</b>	<b>0,40</b>	<b>6,62</b>	<b>0,67</b>	<b>20,23</b>	<b>0,63</b>	<b>56,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Higienize a sobrecoxa desossada, tempere com a manteiga, a cebola e o alho.														
3. Coloque em uma assadeira e salpique o orégano e o cheiro verde.														
4. Asse até que fiquem dourados e em ponto correto de cozimento.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOPA DE FRANGO DESOSSADA ENSOPADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	80,00	70,00	G	1,14	113,26	473,87	12,30	6,73	0,00	4,41	0,63	2,80	0,00	56,00
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	25,00	20,00	G	1,25	3,07	12,83	0,22	0,03	0,63	1,39	0,05	20,60	4,24	0,20
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>140,51</b>	<b>481,76</b>	<b>12,41</b>	<b>6,74</b>	<b>0,40</b>	<b>6,62</b>	<b>0,67</b>	<b>20,23</b>	<b>0,63</b>	<b>56,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.														
3. Higienize a sobrecoxa desossada e tempere com a cebola e o alho.														
4. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, acrescente o colorau, a sobrecoxa, o sal e deixe dourar.														
5. Adicione metade do tempero verde, água e deixe cozinhar.														
6. Finalize com o restante do tempero verde.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

<b>SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>														
<b>FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS</b>														
<b>NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF DE FRANGO</b>					<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b>									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	G	1,14	83,41	348,99	15,07	2,11	0,00	5,15	0,30	1,40	0,00	39,20
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Milho, verde, cru	3,00	3,00	G	1,00	4,14	17,34	0,20	0,02	0,86	0,05	0,01	1,23	0,00	0,03
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Creme de Leite	15,00	30,00	G	0,50	66,45	278,01	0,45	6,74	1,35	24,82	0,09	38,30	0,00	15,60
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
<b>Total</b>					<b>182,02</b>	<b>761,57</b>	<b>16,12</b>	<b>11,43</b>	<b>3,43</b>	<b>34,77</b>	<b>0,51</b>	<b>86,90</b>	<b>6,25</b>	<b>135,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique o alho, o tempero verde e a cebola, corte a cebola e reserve. Corte o tomate em cubos e reserve														
3. Corte a carne em cubos pequenos, tempere com um pouco de sal e alho e reserve.														
4. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, acrescente o colorau e a carne em cubos e deixe dourar.														
5. Adicione o tomate, parte do tempero verde e um pouco de água e deixe cozinhar bem.														
6. Adicione o creme de leite e deixe cozinhar em fogo brando.														
7. Finalize com o restante do tempero verde.														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE PEIXE GRATINADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Peixe, água doce, tilápia, filé, cru, Oreochromis niloticus	110,00	70,00	G	1,57	65,80	275,31	12,74	1,62	0,01	7,00	0,39	0,00	0,00	36,40
Alho, cru	0,50	0,50	G	1,00	0,57	2,37	0,04	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Leite, de vaca, integral, pó	20,00	20,00	G	1,00	99,33	415,60	5,08	5,38	7,84	178,05	0,10	72,21	0,00	64,60
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57
Limão, tahiti, cru	10,00	10,00	G	1,00	3,18	13,31	0,09	0,01	1,11	5,10	0,02	0,00	3,82	0,12
Coentro	1,00	1,00	G	1,00	2,79	11,67	0,22	0,05	0,52	12,46	0,42	9,17	5,67	2,11
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, mozzarella	10,00	10,00	G	1,00	32,99	138,02	2,26	2,52	0,30	87,50	0,03	10,90	0,00	58,10
Batata, inglesa, crua	40,00	35,00	G	1,14	22,53	94,26	0,62	0,00	5,14	1,24	0,13	0,00	10,88	0,00
Farinha, de trigo	3,00	3,00	G	1,00	10,81	45,25	0,29	0,04	2,25	0,54	0,03	0,00	0,00	0,02
<b>Total</b>					<b>275,60</b>	<b>1153,12</b>	<b>21,40</b>	<b>13,77</b>	<b>17,51</b>	<b>292,50</b>	<b>1,14</b>	<b>107,36</b>	<b>20,49</b>	<b>252,86</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Misture o peixe, o limão, o sal e o coentro e reserve														
3. Descasque as batatas e corte em rodela médias														
4. Prepare o Molho Branco conforme receituário padrão														
5. Em uma panela refogue a cebola no óleo e depois o alho até dourar.														
6. Adicione o peixe, o coentro coloque um pouco de água, mexa um pouco e deixe cozinhar. Após cozido, desfie o peixe														
7. Em assadeira espalhe as rodela de batata, coloque o peixe desfiado, adicione o molho branco e cubra com o queijo.														
8. Leve ao forno para gratinar														
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>														




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS														
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Vinagre, maçã	1,00	1,00	ML	1,00	0,25	1,05	0,00	0,00	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05
Cebola, crua	3,00	2,50	G	1,20	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Tomate, com semente, cru	30,00	25,00	G	1,20	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Sal	0,20	0,20	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Azeite, de oliva, extra virgem	2,50	2,50	ML	1,00	22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>					<b>5,07</b>	<b>21,21</b>	<b>0,32</b>	<b>0,05</b>	<b>1,07</b>	<b>2,16</b>	<b>0,07</b>	<b>25,75</b>	<b>5,42</b>	<b>0,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique a cebola e o tomate em cubos pequenos e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa														
3. Próximo à distribuição, tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220														



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Abacaxi, cru	60,00	50,00	G	1,20	1/2 CANECA	24,16	101,09	0,43	0,06	6,17	11,22	0,13	1,15	17,31	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>1/2 CANECA</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize o abacaxi conforme o Manual de Boas Práticas, descasque e corte em pedaços pequenos.															
2. Sirva em canecas com o auxílio de luvas descartáveis.															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Banana, prata, crua	120,00	120,00	G	1,00	1 UND MÉDIA	117,90	493,29	1,52	0,08	31,15	9,08	0,46	38,40	25,91	0,00
Porcionamento (per capita)		1 UND MÉDIA													
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize as bananas conforme Manual de Boas Práticas 2. Sirva a fruta inteira e fechada com casca.															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO TIPO CREAM CRACKER						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Biscoito, salgado, cream cracker	30,00	30,00	G	1,00	6 UND	129,52	541,91	3,02	4,33	20,62	6,00	0,66	0,00	0,00	256,31
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>6 UND</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir															
2. Separe a quantidade de biscoito de acordo com o per capita															
3. Abra os pacotes aos poucos durante a distribuição de forma a evitar desperdícios.															
4. Utilize luvas descartáveis para servir os biscoitos aos alunos. Sirva os biscoito em guardanapo aos alunos															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															






GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA DOCE						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Biscoito, doce, maisena	30,00	30,00	G	1,00	5 UND	132,85	555,83	2,42	3,59	22,57	16,34	0,53	0,00	1,87	105,61
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>5 UND</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir</li><li>2. Separe a quantidade de biscoito de acordo com o per capita</li><li>3. Abra os pacotes aos poucos durante a distribuição de forma a evitar desperdícios.</li><li>4. Utilize luvas descartáveis para servir os biscoitos aos alunos. Sirva os biscoito em guardanapo aos alunos</li></ol>															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															






GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE BANANA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	15,00	15,00	G	1,00	1 COL S RASA	54,07	226,23	1,47	0,21	11,26	2,68	0,14	0,00	0,00	0,11
Leite, de vaca, integral, pó	10,00	10,00	G	1,00	1 COL S RASA	49,67	207,80	2,54	2,69	3,92	89,03	0,05	36,11	0,00	32,30
Ovo, de galinha, inteiro, cru	18,00	15,00	G	1,20	1/3 UND	21,47	89,82	1,95	1,34	0,25	6,30	0,23	11,82	0,00	25,20
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	1 COL S RASA	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Manteiga, com sal	8,00	8,00	G	1,00	1/5 COL S RASA	58,08	243,00	0,03	6,59	0,01	0,75	0,01	60,32	0,00	46,30
Fermento em pó, químico	3,00	3,00	G	1,00	1/3 COL SOPA	2,69	11,26	0,01	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	301,56
Banana, prata, crua	38,00	22,00	G	1,73	5 RODELAS	21,61	90,44	0,28	0,01	5,71	1,66	0,08	7,04	4,75	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>100g</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as bananas e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir															
2. Descasque as bananas, corte em fatias e reserve.															
3. Pré-aqueça o forno e unte uma assadeira com óleo e trigo.															
4. Bata os ovos, manteiga e a metade do per capita do açúcar. Transfira para um recipiente e adicione aos poucos a farinha de trigo, misturando bem.															
5. Espalhe o restante do açúcar no tabuleiro untado, coloque as fatias das bananas ao fundo da assadeira enfileiradas e reserve.															
6. Acrescente o fermento na massa misturando bem, despeje a massa sobre as bananas no tabuleiro e leve ao forno para assar.															
7. Depois de assado, retire da assadeira, porcione e sirva em guardanapo aos alunos															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CENOURA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	30,00	30,00	G	1,00	2 COL S RASA	108,14	452,47	2,94	0,41	22,53	5,36	0,29	0,00	0,00	0,22
Ovo, de galinha, inteiro, cru	24,00	20,00	G	1,20	1/2 UND	28,62	119,76	2,61	1,78	0,33	8,40	0,31	15,77	0,00	33,60
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	1 COL S RASA	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja	13,00	13,00	ML	1,00	1 COL S RASA	114,92	480,83	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fermento em pó, químico	1,50	1,50	G	1,00	1 COL DE CAFÉ	1,35	5,63	0,01	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	150,78
Cenoura, crua	23,00	20,00	G	1,15	2 RODELAS	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>90G</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as cenouras e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Descasque e corte as cenouras em pedaços e reserve.															
3. Pré-aqueça o forno e unte uma assadeira com óleo e trigo.															
4. Bata os ovos, óleo, cenoura e açúcar. Transfira para um recipiente e adicione aos poucos a farinha de trigo, misturando bem.															
5. Acrescente o fermento e misture.															
6. Coloque a massa em uma assadeira e leve para assar.															
7. Depois de assado, retire da assadeira, porcione e sirva em guardanapo aos alunos															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CHOCOLATE						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	15,00	15,00	G	1,00	1 COL S RASA	54,07	226,23	1,47	0,21	11,26	2,68	0,14	0,00	0,00	0,11
Leite, de vaca, integral, pó	10,00	10,00	G	1,00	1 COL S RASA	49,67	207,80	2,54	2,69	3,92	89,03	0,05	36,11	0,00	32,30
Ovo, de galinha, inteiro, cru	18,00	15,00	G	1,20	1/3 UND	21,47	89,82	1,95	1,34	0,25	6,30	0,23	11,82	0,00	25,20
Açúcar, cristal	15,00	15,00	G	1,00	1 COL S RASA	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
Manteiga, com sal	8,00	8,00	G	1,00	1/5 COL S RASA	58,08	243,00	0,03	6,59	0,01	0,75	0,01	60,32	0,00	46,30
Fermento em pó, químico	3,00	3,00	G	1,00	1/3 COL SOPA	2,69	11,26	0,01	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	301,56
Chocolate em pó de qualquer marca	12,00	12,00	G	1,00	1 COL S RASA	43,71	182,88	0,34	0,43	10,26	17,97	0,09	0,13	0,02	42,02
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>90g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Pré-aqueça o forno e unte uma assadeira com óleo e trigo.															
3. Bata os ovos, manteiga e açúcar na batedeira. Adicione aos poucos o trigo, o leite em pó, o chocolate e a água, batendo bem até a consistência desejada.															
4. Acrescente o fermento e misture bem.															
5. Coloque a massa em uma assadeira untada e leve para assar.															
6. Depois de assado, retire da assadeira, porcione e sirva em guardanapo aos alunos															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE FUBÁ						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	18,00	18,00	G	1,00	1 1/4 COL S CHEIA	64,89	271,48	1,76	0,25	13,52	3,22	0,17	0,00	0,00	0,13
Leite, de vaca, integral, pó	13,00	13,00	G	1,00	1 COL S RASA	64,56	270,14	3,30	3,50	5,09	115,74	0,07	46,94	0,00	41,99
Ovo, de galinha, inteiro, cru	24,00	20,00	G	1,20	1/2 UND	28,62	119,76	2,61	1,78	0,33	8,40	0,31	15,77	0,00	33,60
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	1 COL S CHEIA	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja	23,00	23,00	ML	1,00	1 COL S CHEIA	203,32	850,69	0,00	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fermento em pó, químico	1,50	1,50	G	1,00	1 COL DE CAFÉ	1,35	5,63	0,01	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	150,78
Milho, fubá, cru	17,00	17,00	G	1,00	1 COL S CHEIA	60,09	251,42	1,23	0,32	13,41	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>90g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Unte uma assadeira com óleo e fubá. Dilua o leite conforme indicação do fabricante															
3. Bata os ovos, óleo, leite e açúcar. Adicione aos poucos a farinha de trigo e o fubá, misturando bem.															
4. Acrescente o fermento e misture.															
5. Coloque a massa em uma assadeira e leve para assar.															
6. Depois de assado, retire da assadeira, porcione e sirva em guardanapo aos alunos															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO MESCLADO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	15,00	15,00	G	1,00	1 COL S RASA	54,07	226,23	1,47	0,21	11,26	2,68	0,14	0,00	0,00	0,11
Leite, de vaca, integral, pó	10,00	10,00	G	1,00	1 COL S RASA	49,67	207,80	2,54	2,69	3,92	89,03	0,05	36,11	0,00	32,30
Ovo, de galinha, inteiro, cru	18,00	15,00	G	1,20	1/3 UND	21,47	89,82	1,95	1,34	0,25	6,30	0,23	11,82	0,00	25,20
Açúcar, cristal	15,00	15,00	G	1,00	1 COL S RASA	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
Manteiga, com sal	8,00	8,00	G	1,00	1/5 COL S RASA	58,08	243,00	0,03	6,59	0,01	0,75	0,01	60,32	0,00	46,30
Fermento em pó, químico	5,00	5,00	G	1,00	1/2 COL S RASA	4,49	18,77	0,02	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	502,60
Chocolate em pó de qualquer marca	7,50	7,50	G	1,00	1/2 COL S RASA	27,32	114,30	0,21	0,27	6,41	11,23	0,06	0,08	0,01	26,26
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>90g</b>														
1. Higienize os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Unte uma assadeira com óleo e trigo. Dilua o leite conforme indicação do fabricante															
3. Bata os ovos, leite e a margarina. Transfira para um recipiente e adicione aos poucos a farinha de trigo e misturando bem.															
4. Separe metade da massa e acrescente chocolate em pó e misture levemente.															
5. Acrescente metade do fermento na massa sem o chocolate, misture bem e coloque na assadeira.															
6. Acrescente a outra metade do fermento na massa com o chocolate, misture bem e coloque por cima da massa na assadeira, mesclando as massas, e leve ao forno.															
7. Depois de assado, retire da assadeira, porcione e sirva em guardanapo aos alunos															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SIMPLES						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	15,00	15,00	G	1,00	1 COL S RASA	54,07	226,23	1,47	0,21	11,26	2,68	0,14	0,00	0,00	0,11
Leite, de vaca, integral, pó	10,00	10,00	G	1,00	1 COL S RASA	49,67	207,80	2,54	2,69	3,92	89,03	0,05	36,11	0,00	32,30
Ovo, de galinha, inteiro, cru	18,00	15,00	G	1,20	1/3 UND	21,47	89,82	1,95	1,34	0,25	6,30	0,23	11,82	0,00	25,20
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	1 COL S RASA	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Fermento em pó, químico	3,00	3,00	G	1,00	1/3 COL SOPA	2,69	11,26	0,01	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	301,56
Manteiga, com sal	8,00	8,00	G	1,00	1/5 COL S RASA	58,08	243,00	0,03	6,59	0,01	0,75	0,01	60,32	0,00	46,30
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>90g</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Unte uma assadeira com óleo e trigo. Dilua o leite conforme indicação do fabricante															
3. Bata os ovos, leite, margarina, e açúcar. Adicione aos poucos a farinha de trigo, misturando bem.															
4. Acrescente o fermento e misture bem.															
5. Coloque a massa na assadeira e leve ao forno.															
6. Depois de assado, retire da assadeira, porcione e sirva em guardanapo aos alunos															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: CANJICA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Canjica, branca, crua	80,00	240,00	G	0,33	1/2 CANECA	858,25	3590,90	17,28	2,33	187,35	4,72	0,77	56251,20	0,00	1,90
Leite, de vaca, integral, pó	30,00	30,00	G	1,00	3 COL S RASA	149,00	623,40	7,63	8,07	11,75	267,08	0,16	108,32	0,00	96,90
Açúcar, cristal	15,00	15,00	G	1,00	3/4 COL S CHEIA	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>120G - 1/2 CANECA</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Lave os milhos e deixe de molho por 30 minutos.															
3. Descarte a água do remolho e cozinhe os grãos em água em panela de pressão até amolecer os grãos.															
4. Após cozimento, escorra a água e acrescente o leite em pó diluído, conforme instrução do fabricante, e o açúcar ao milho															
5. Deixe ferver até engrossar.															
6. Após sirva em canecas															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															






GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: GOIABA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Goiaba, vermelha, com casca, crua	160,00	160,00	G	1,00	1 UND PEQUENA	86,67	362,64	1,74	0,70	20,82	7,12	0,27	126,40	128,96	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>1 UND PEQUENA</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as goiabas conforme Manual de Boas Práticas															
2. Sirva a fruta inteira															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: HAMBÚRGUER						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão de hambúrguer	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	139,50	583,67	4,75	2,17	24,73	69,00	1,66	0,00	0,00	239,50
Hambúrguer, bovino, cru	57,00	38,00	G	1,50	2 UND	81,64	341,57	5,00	6,15	1,58	12,94	0,72	0,00	0,00	330,22
Alface, lisa, crua	17,00	17,00	G	1,00	1 FOLHA	2,35	9,83	0,29	0,02	0,41	4,68	0,10	36,89	3,64	0,72
Tomate, salada	35,00	32,00	G	2,20	1 UND	6,58	27,51	0,26	0,00	1,64	2,22	0,09	0,00	4,10	1,68
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>175g - 1 UND</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir															
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.															
3. Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas.															
4. Retirar as carnes de hambúrguer das embalagens e dispor separadamente nas assadeiras															
5. Asse as carnes até o ponto em que os dois lados da carne estejam bem assados															
6. Próximo à distribuição, recheie os pães com a carne de hambúrguer, alface e o tomate, e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Laranja, pêra, crua	190,00	190,00	G	1,00	1 UND MÉDIA	69,87	292,34	1,98	0,24	17,00	41,58	0,17	3,80	102,09	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>1 UND MÉDIA</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize as laranjas conforme Manual de Boas Práticas 2. Corte em 4 partes e sirva.															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO MISTO/ TURNO PARCIAL															
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Maçã, Fuji, com casca, crua	150,00	150,00	G	1,00	1 UND MÉDIA	83,27	348,41	0,43	0,00	22,73	2,89	0,14	6,00	3,61	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>1 UND MÉDIA</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienize as maçãs conforme Manual de Boas Práticas; 2. Sirva a fruta inteira.															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Mamão, Formosa, cru	60,00	40,00	G	1,50	1/2 CANECA	18,14	75,88	0,33	0,05	4,62	9,95	0,09	31,20	31,41	1,30
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>1/2 CANECA</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize o mamão conforme Manual de Boas Práticas. 2. Retire a casca e as sementes, corte em cubos e sirva na caneca															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Melancia, crua	165,00	145,00	G	1,14	1 FATIA MÉDIA	47,28	197,82	1,28	0,00	11,80	11,19	0,33	53,07	8,91	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>1 FATIA MÉDIA</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize a melancia conforme Manual de Boas Práticas.															
2. Corte em fatias conforme o per capita e sirva no prato com auxílio de luvas descartáveis.															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXERICA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Mexerica, Rio, crua	175,00	175,00	G	1,00	1 UND MÉDIA	64,52	269,97	1,14	0,22	16,34	30,07	0,16	0,00	195,95	3,19
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>1 UND MÉDIA</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize a mexerica conforme Manual de Boas Práticas.															
2. Sirva aos alunos Conforme a per capita com auxílio de luva descartável															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Ovo, de galinha, inteiro, cru	120,00	100,00	G	1,20	2 UND	143,11	598,78	13,03	8,90	1,64	42,02	1,56	78,83	0,00	168,00
Sal	0,40	0,40	G	1,00	2 PITADAS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	159,77
Salsa, crua	2,40	2,00	G	1,20	1/2 COL S RASA	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Cebolinha, crua	2,30	2,00	G	1,15	1/2 COL S RASA	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Óleo, de soja	3,00	3,00	ML	1,00	1 COL DE SOPA	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>90G</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as hortaliças e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Pique o tempero verde e reserve.															
3. Quebre os ovos em recipiente separado, um de cada vez.															
4. Coloque o óleo em uma frigideira, com fogo baixo, e acrescente os ovos.															
5. Acrescente o sal e mexa até cozinhar bem.															
6. Acrescente o tempero verde e sirva no prato.															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															






GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CASEIRO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	57,00	57,00	G	1,00	4 COL S CHEIA	205,47	859,68	5,58	0,78	42,80	10,18	0,54	0,00	0,00	0,42
Açúcar, cristal	6,00	6,00	G	1,00	1/3 COL S	23,21	97,11	0,02	0,00	5,98	0,46	0,01	0,00	0,00	0,00
Sal	0,85	0,85	G	1,00	3 PITADAS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339,52
Óleo, de soja	6,40	6,40	ML	1,00	1 COL S RASA	56,58	236,71	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	5,70	5,70	G	1,00	1/2 COL SOPA	28,31	118,45	1,45	1,53	2,23	50,75	0,03	20,58	0,00	18,41
Fermento, biológico, levedura, tablete	1,40	1,40	G	1,00	1/3 COL SOPA	1,26	5,26	0,24	0,02	0,11	0,25	0,04	0,00	0,00	0,56
Ovo, de galinha, inteiro, cru	8,50	8,50	G	1,00	1/5 UND	12,16	50,90	1,11	0,76	0,14	3,57	0,13	6,70	0,00	14,28
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>90g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as embalagens dos produtos antes de abrir															
2. Dilua o leite em pó, conforme orientação do fabricante;															
3. Diluir o fermento em leite morno com atenção para não estar muito quente e ocorrer a perda do fermento biológico															
4. Bater no liquidificador o leite com fermento, o óleo, os ovos e o fermento biológico;															
5. Em uma recipiente, misture a farinha de trigo, o sal e o açúcar.															
6. Despeje lentamente a mistura do liquidificador no recipiente, mexendo sempre para que não forme grumos.															
7. Após misturar bem, deixe a massa crescer por 30 minutos (tempo poderá variar conforme região e clima)															
8. Coloque a massa em uma assadeira untada com óleo e trigo e leve ao forno															
9. Depois de assado, retire da assadeira, porcione e sirva em guardanapo aos alunos															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CASEIRO COM MANTEIGA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	57,00	57,00	G	1,00	4 COL S CHEIA	205,47	859,68	5,58	0,78	42,80	10,18	0,54	0,00	0,00	0,42
Açúcar, cristal	6,00	6,00	G	1,00	1/3 COL S	23,21	97,11	0,02	0,00	5,98	0,46	0,01	0,00	0,00	0,00
Sal	0,85	0,85	G	1,00	3 PITADAS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339,52
Óleo, de soja	6,40	6,40	ML	1,00	1 COL S RASA	56,58	236,71	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	5,70	5,70	G	1,00	1/2 COL SOPA	28,31	118,45	1,45	1,53	2,23	50,75	0,03	20,58	0,00	18,41
Fermento, biológico, levedura, tablete	1,40	1,40	G	1,00	1/3 COL SOPA	1,26	5,26	0,24	0,02	0,11	0,25	0,04	0,00	0,00	0,56
Ovo, de galinha, inteiro, cru	8,50	8,50	G	1,00	1/5 UND	12,16	50,90	1,11	0,76	0,14	3,57	0,13	6,70	0,00	14,28
Manteiga, com sal	15,00	15,00	G	1,00	1 COL SOPA	108,90	455,62	0,06	12,35	0,01	1,41	0,02	113,10	0,00	86,80
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>105g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Prepare o pão caseiro conforme a receita;															
2. Corte os pães utilizando luvas descartáveis e reserve.															
3. Próximo a distribuição, passe a manteiga nas fatias e sirva no guardanapo aos alunos.															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS																
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE BATATA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
						(kcal)	(kJ)									
Frango, peito, sem pele, cru	90,00	60,00	G	1,50	3 COL S CHEIA	71,50	299,14	12,92	1,81	0,00	4,42	0,26	1,20	0,00	33,60	
Alho, cru	1,00	1,00	G	1,00	1 PONTA DE FACA	1,13	4,73	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05	
Sal	0,20	0,20	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89	
Óleo, de soja	5,00	5,00	ML	1,00	3/4 COL S RASA	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, sovado	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	155,48	650,54	4,20	1,42	30,73	25,81	1,13	0,00	0,00	215,40	
Tomate, salada	55,00	50,00	G	1,10	2 COL S CHEIA	10,27	42,98	0,41	0,00	2,56	3,47	0,15	0,00	6,40	2,62	
Salsa, crua	1,20	1,00	G	1,20	1/3 COL S RASA	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02	
Cebolinha, crua	1,15	1,00	G	1,15	1/3 COL S RASA	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02	
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola, crua	5,00	4,00	G	1,25	1 COL S RASA	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02	
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>110g (60 g de recheio)</b>															
<b>MODO DE PREPARO:</b>																
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li> <li>Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.</li> <li>Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.</li> <li>Refogue a cebola no óleo, coloque o tomate e prepare o molho de tomate caseiro. Ajuste o molho com água e sal a gosto</li> <li>Em outra panela refogue o alho até dourar.</li> <li>Acrescente o colorau, o frango, o sal e deixe dourar. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.</li> <li>Acrescente água e deixe cozinhar. Em seguida, desfie o frango e após acrescente o molho de tomate. Caso necessário ajuste a quantidade de água para que o frango não fique seco. Finalize com o tempero verde.</li> <li>Próximo à distribuição, recheie os pães com o molho do frango desfiado e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.</li> </ol>																
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220																





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS																
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE BATATA COM CARNE BOVINA DESFIADA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
						(kcal)	(kJ)									
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	110,00	90,00	G	1,22	3 COL SOPA	129,63	542,36	18,74	5,50	0,00	4,25	1,36	1,80	0,00	45,00	
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	1 PONTA DE FACAS	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16	
Sal	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,94	
Óleo, de soja	3,00	3,00	ML	1,00	1/2 COL S CHEIA	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, sovado	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	155,48	650,54	4,20	1,42	30,73	25,81	1,13	0,00	0,00	215,40	
Tomate, salada	25,00	20,00	G	1,25	1/2 COL S CHEIA	4,11	17,19	0,16	0,00	1,02	1,39	0,06	0,00	2,56	1,05	
Salsa, crua	2,40	2,00	G	1,20	1/2 COL S RASA	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05	
Cebolinha, crua	2,30	2,00	G	1,15	1/2 COL S RASA	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03	
Colorau	0,40	0,40	G	1,00	1 PITADA	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola, crua	25,00	20,00	G	1,25	2 COL S CHEIA	7,88	32,99	0,34	0,02	1,77	2,80	0,04	0,00	0,93	0,12	
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>140g (90 g de recheio)</b>															
<b>MODO DE PREPARO:</b>																
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li> <li>Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.</li> <li>Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.</li> <li>Refogue a cebola no óleo e depois acrescente o alho até dourar.</li> <li>Acrescente o colorau, a carne bovina e o sal. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.</li> <li>Acrescente o tomate, água e deixe cozinhar bem. Após bem cozido, desfie a carne e finalize com o tempero verde</li> <li>Próximo à distribuição, recheie os pães com a carne desfiada e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.</li> </ol>																
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220																





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA MOÍDA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	1 PONTA DE FACA	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
Sal	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,94
Óleo, de soja	3,00	3,00	ML	1,00	1/2 COL S CHEIA	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	110,00	90,00	G	1,22	3 COL SOPA	120,12	502,59	19,55	4,06	0,00	2,97	1,60	1,80	0,00	44,10
Salsa, crua	2,40	2,00	G	1,20	1/2 COL S RASA	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Cebolinha, crua	2,30	2,00	G	1,15	1/2 COL S RASA	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Tomate, salada	25,00	20,00	G	1,25	1/2 COL S CHEIA	4,11	17,19	0,16	0,00	1,02	1,39	0,06	0,00	2,56	1,05
Colorau	0,40	0,40	G	1,00	1 PITADA	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	25,00	20,00	G	1,25	2 COL S CHEIA	7,88	32,99	0,34	0,02	1,77	2,80	0,04	0,00	0,93	0,12
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>140g (90 g de recheio)</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li> <li>Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.</li> <li>Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.</li> <li>Refogue a cebola no óleo e depois acrescente o alho até dourar.</li> <li>Acrescente o colorau, a carne moída e o sal. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.</li> <li>Acrescente o tomate, um pouco de água e deixe cozinhar bem, fazendo um molho. Após desfie e finalize com o tempero verde</li> <li>Próximo à distribuição, recheie os pães com a carne moída e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.</li> </ol>															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM CARNE SUÍNA DESFIADA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	1 PONTA DE FACA	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
Sal	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,94
Óleo, de soja	3,00	3,00	ML	1,00	1/2 COL S CHEIA	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porco, pernil, cru	110,00	65,00	G	1,69	3 COL SOPA	120,94	506,00	13,08	7,22	0,00	8,41	0,58	0,00	0,00	66,30
Salsa, crua	2,40	2,00	G	1,20	1/2 COL S RASA	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Cebolinha, crua	2,30	2,00	G	1,15	1/2 COL S RASA	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Colorau	0,40	0,40	G	1,00	1 PITADA	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	25,00	20,00	G	1,25	2 COL S CHEIA	7,88	32,99	0,34	0,02	1,77	2,80	0,04	0,00	0,93	0,12
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>115g (65 g de recheio)</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li> <li>Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.</li> <li>Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.</li> <li>Lave o pernil com água e vinagre, após corte e tempere com alho, sal e reserve</li> <li>Refogue a cebola no óleo e depois acrescente o alho até dourar.</li> <li>Acrescente o colorau, a carne suína e o sal. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.</li> <li>Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar bem, Após cozido, desfiar a carne, finalizar com tempero verde.</li> <li>Próximo à distribuição, recheie os pães com o pernil desfiado e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.</li> </ol>															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Manteiga, com sal	15,00	15,00	G	1,00	1 COL SOPA	108,90	455,62	0,06	12,35	0,01	1,41	0,02	113,10	0,00	86,80
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>65g</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as embalagens dos produtos antes de abrir															
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.															
4. Próximo à distribuição, recheie os pães com a manteiga e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS


SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO MISTO/ TURNO PARCIAL															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Ovo, de galinha, inteiro, cru	60,00	50,00	G	1,20	2 UND	71,56	299,39	6,52	4,45	0,82	21,01	0,78	39,41	0,00	84,00
Sal	0,40	0,40	G	1,00	2 PITADAS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	159,77
Salsa, crua	2,40	2,00	G	1,20	1/2 COL S RASA	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Cebolinha, crua	2,30	2,00	G	1,15	1/2 COL S RASA	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Óleo, de soja	3,00	3,00	ML	1,00	1 COL DE SOPA	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>100g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir e higienize as hortaliças e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas.</li><li>2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.</li><li>3. Prepare os ovos mexidos conforme receita padrão</li><li>4. Próximo à distribuição, recheie os pães com os ovos e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.</li></ol>															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															







GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM QUEIJO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Queijo, mozzarella	40,00	40,00	G	1,00	2 FATIAS	131,95	552,07	9,06	10,07	1,22	350,02	0,12	43,60	0,00	232,40
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>90g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as embalagens dos produtos antes de abrir															
2. Separe as fatias de pães utilizando luva descartável e reserve.															
3. Próximo à distribuição, recheie os pães com o queijo e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.															
															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM CARNE MOÍDA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	177,62	743,14	2,58	6,54	27,92	16,25	1,05	47,93	0,03	103,90
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	1 PONTA DE FACA	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
Sal	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,94
Óleo, de soja	3,00	3,00	ML	1,00	1/2 COL S CHEIA	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	110,00	90,00	G	1,22	3 COL SOPA	120,12	502,59	19,55	4,06	0,00	2,97	1,60	1,80	0,00	44,10
Salsa, crua	2,40	2,00	G	1,20	1/2 COL S RASA	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Cebolinha, crua	2,30	2,00	G	1,15	1/2 COL S RASA	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Tomate, salada	25,00	20,00	G	1,25	1/2 COL S CHEIA	4,11	17,19	0,16	0,00	1,02	1,39	0,06	0,00	2,56	1,05
Colorau	0,40	0,40	G	1,00	1 PITADA	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	25,00	20,00	G	1,25	2 COL S CHEIA	7,88	32,99	0,34	0,02	1,77	2,80	0,04	0,00	0,93	0,12
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>140g (90 g de recheio)</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li> <li>Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.</li> <li>Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.</li> <li>Refogue a cebola no óleo e depois acrescente o alho até dourar.</li> <li>Acrescente o colorau, a carne moída e o sal. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.</li> <li>Acrescente o tomate, um pouco de água e deixe cozinhar bem, fazendo um molho. Após desfie e finalize com o tempero verde</li> <li>Próximo à distribuição, recheie os pães com a carne moída e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.</li> </ol>															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM MANTEIGA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	177,62	743,14	2,58	6,54	27,92	16,25	1,05	47,93	0,03	103,90
Manteiga, com sal	15,00	15,00	G	1,00	1 COL SOPA	108,90	455,62	0,06	12,35	0,01	1,41	0,02	113,10	0,00	86,80
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>65g</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as embalagens dos produtos antes de abrir															
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.															
4. Próximo à distribuição, recheie os pães com a manteiga e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.															
															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM QUEIJO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	177,62	743,14	2,58	6,54	27,92	16,25	1,05	47,93	0,03	103,90
Queijo, mozzarella	40,00	40,00	G	1,00	2 FATIAS	131,95	552,07	9,06	10,07	1,22	350,02	0,12	43,60	0,00	232,40
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>90g</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as embalagens dos produtos antes de abrir															
2. Separe as fatias de pães utilizando luva descartável e reserve.															
3. Próximo à distribuição, recheie os pães com o queijo e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO MISTO/ TURNO PARCIAL															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM OVOS MEXIDOS						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	177,62	743,14	2,58	6,54	27,92	16,25	1,05	47,93	0,03	103,90
Ovo, de galinha, inteiro, cru	60,00	50,00	G	1,20	1 UND	71,56	299,39	6,52	4,45	0,82	21,01	0,78	39,41	0,00	84,00
Sal	0,40	0,40	G	1,00	2 PITADAS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	159,77
Salsa, crua	2,40	2,00	G	1,20	1/2 COL S RASA	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Cebolinha, crua	2,30	2,00	G	1,15	1/2 COL S RASA	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Óleo, de soja	3,00	3,00	ML	1,00	1 COL DE SOPA	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>100g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir e higienize as hortaliças e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas.</li> <li>2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.</li> <li>3. Prepare os ovos mexidos conforme receita padrão</li> <li>4. Próximo à distribuição, recheie os pães com os ovos e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.</li> </ol>															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM REQUEIJÃO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	1 UND	177,62	743,14	2,58	6,54	27,92	16,25	1,05	47,93	0,03	103,90
Queijo, requeijão, cremoso	25,00	25,00	G	1,00	1 COL SOPA	64,14	268,38	2,41	5,86	0,61	64,87	0,03	48,65	0,00	139,50
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>75g</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as embalagens dos produtos antes de abrir															
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.															
3. Próximo à distribuição, recheie os pães com o requeijão cremoso e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															






GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PIZZA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Pão, glúten, forma	50,00	50,00	G	1,00	2 FATIAS	126,50	529,26	5,98	1,36	22,06	77,86	2,86	0,00	0,00	11,02
Queijo, mozzarella	40,00	40,00	G	1,00	2 FATIAS	131,95	552,07	9,06	10,07	1,22	350,02	0,12	43,60	0,00	232,40
Tomate, extrato	25,00	25,00	ML	1,00	1 COL SOPA	15,23	63,74	0,61	0,05	3,74	7,27	0,52	36,00	4,50	124,48
Tomate, salada	10,00	10,00	G	1,00	1 FATIA	2,05	8,60	0,08	0,00	0,51	0,69	0,03	0,00	1,28	0,52
Orégano	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,31	1,28	0,01	0,01	0,06	1,58	0,04	0,35	0,05	0,02
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>75g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. Higienize o tomate conforme Manual de Boas Práticas.															
2. Distribua uma fatia de pão de forma na assadeira.															
3. Espalhe metade do molho de tomate no pão.															
4. Recheie com metade do queijo e adicione a segunda fatia por cima.															
5. Espalhe o molho de tomate na segunda fatia de pão e adicione o restante do queijo e coloque o tomate.															
5. Salpique orégano por cima e leve ao forno somente para derreter o queijo.															
6. Sirva em guardanapo aos alunos.															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: PIPOCA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Milho, pipoca, grãos cru	15,00	20,00	G	0,75		71,00	297,06	2,02	0,70	15,28	1,42	0,52	3,16	0,00	6,76
Óleo, de soja	2,50	2,50	ML	1,00		22,10	92,47	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,20	0,20	G	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>30g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li> <li>2. Em panela, aqueça o óleo. Acrescente o milho e o sal</li> <li>3. Mexa até começar a estourar e tampe a panela</li> <li>4. Depois que todo o milho estourar, coloque luvas descartáveis e encha os saquinho e sirva</li> </ol>															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															






GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: QUIBE ASSADO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Trigo para quibe, cru, Triticum spp.	50,00	100,00	G	0,50	1 COL SOPA	336,00	1405,82	12,30	1,33	74,90	35,00	2,46	0,00	0,00	17,00
Azeite, de oliva, extra virgem	3,00	3,00	ML	1,00	1 COL SOPA	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	1,50	1,50	G	1,00	1 PONTA DE FACA	1,70	7,10	0,11	0,00	0,36	0,20	0,01	0,00	0,00	0,08
Sal	0,40	0,40	G	1,00	2 PITADAS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	159,77
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	100,00	82,00	G	1,22	2 1/2 COL SOPA	109,44	457,92	17,81	3,70	0,00	2,70	1,46	1,64	0,00	40,18
Queijo, requeijão, cremoso	11,00	11,00	G	1,00	1 COL SOPA RASA	28,22	118,09	1,06	2,58	0,27	28,54	0,01	21,40	0,00	61,38
Hortelã	1,00	1,00	G	1,00	1/2 COL SOPA	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1/3 COL SOPA	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>120g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Pique o alho, o tempero verde, a hortelã e a cebola e reserve.															
3. Lave o trigo em água corrente para retirar as impurezas e deixe de molho em água quente por 30 minutos.															
4. Tempere a carne moída com alho e um pouco de sal e reserve															
5. Escorra a água do trigo e depois esprema com as mãos para retirar o excesso de água.															
6. Tempere o trigo com a cebola, o tempero, a hortelã e o sal.															
7. Misture a carne moída com o trigo amassando até formar uma massa bem homogênea.															
9. Em uma assadeira untada com óleo coloque massa.															
10. Finalize com azeite por cima para evitar que a massa fique ressecada e leve para assar.															
11. Quando estiver dourado por cima, retire do forno, espere esfriar um pouco, coloque o requeijão e sirva as porções em guardanapo.															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Banana, prata, crua	70,00	70,00	G	1,00	1 UND	68,77	287,75	0,89	0,05	18,17	5,29	0,27	22,40	15,11	0,00
Maçã, Fuji, com casca, crua	70,00	70,00	G	1,00	1 UND	38,86	162,59	0,20	0,00	10,61	1,35	0,07	2,80	1,68	0,00
Laranja, pêra, crua	70,00	70,00	G	1,00	1 UND	25,74	107,70	0,73	0,09	6,26	15,32	0,06	1,40	37,61	0,00
Iogurte de qualquer sabor	165,00	165,00	ML	1,00	1 CANECA	162,84	681,32	5,71	5,73	24,12	199,53	0,15	48,92	6,85	73,89
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>210g fruta e 165mL iogurte</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe a embalagem do iogurte em água corrente antes de abrir. Higienize as frutas conforme Manual de Boas Práticas.															
2. Descasque, retire os caroços e corte as frutas em cubos pequenos e reserve.															
3. Coloque em refrigeração em recipiente com tampa.															
4. Próximo da distribuição, retire a salada de fruta da refrigeração, sirva em prato e o iogurte em canecas															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUICHE NATURAL						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	90,00	50,00	G	1,80	2 COL S CHEIA	59,58	249,28	10,76	1,51	0,00	3,68	0,22	1,00	0,00	28,00
Alho, cru	1,00	1,00	G	1,00	1 PONTA DE FACA	1,13	4,73	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Sal	0,20	0,20	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,89
Óleo, de soja	5,00	5,00	ML	1,00	3/4 COL S RASA	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura, crua	15,00	10,00	G	1,50	1 COL S RASA	3,00	12,80	0,11	0,02	0,46	2,14	0,05	74,00	0,51	1,11
Alface, lisa, crua	17,00	15,00	G	1,13	1 FOLHA PEQUENA	2,07	8,67	0,25	0,02	0,36	4,13	0,09	32,55	3,21	0,64
Tomate, salada	40,00	35,00	G	1,14	1 FATIA MÉDIA	7,19	30,09	0,28	0,00	1,79	2,43	0,10	0,00	4,48	1,84
Queijo, requeijão, cremoso	40,00	40,00	G	1,00	2 COL SOPA	102,63	429,41	3,85	9,38	0,97	103,79	0,05	77,83	0,00	223,20
Pão, glúten, forma	50,00	50,00	G	1,00	2 FATIAS	126,50	529,26	5,98	1,36	22,06	77,86	2,86	0,00	0,00	11,02
Milho, verde, enlatado, drenado	10,00	10,00	G	1,00	1 COL SOPA	9,76	40,82	0,32	0,24	1,71	0,22	0,06	4,60	0,17	26,03
Cebola, crua	5,00	4,00	G	1,25	1 COL S RASA	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>200g (150g de recheio pronto)</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir</li> <li>2. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e reserve</li> <li>3. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.</li> <li>4. Corte o tomate em rodela e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.</li> <li>5. Descasque a cenoura, rale e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.</li> <li>6. Refogue a cebola no óleo, coloque o tomate e prepare o molho de tomate caseiro. Ajuste o molho com água e sal a gosto</li> <li>7. Em outra panela refogue o alho até dourar.</li> <li>8. Acrescente o colorau, o frango, o sal e deixe dourar.</li> <li>9. Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar. Em seguida, desfie o frango e após acrescente o molho de tomate, a cenoura, o requeijão, milho e misture bem.</li> <li>10. Próximo à distribuição, recheie os pães de forma com o frango, acrescente o tomate em rodela e uma folha de alface, sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.</li> </ol>															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															





**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS**

NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE PÃO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL															
						Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
												(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	93,00	84,00	G	1,11	2 1/2 COL S CHEIA	100,09	418,79	18,08	2,54	0,00	6,19	0,36	1,68	0,00	47,04						
Alho, cru	1,00	1,00	G	1,00	1 PONTA DE FACA	1,13	4,73	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05						
Sal	0,40	0,40	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	159,77						
Óleo, de soja	3,00	3,00	ML	1,00	1/2 COL S RASA	26,52	110,96	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Cebola, crua	5,00	4,00	G	1,25	1 COL S RASA	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02						
Batata, inglesa, crua	67,35	55,00	G	1,22	1/2 UND	35,40	148,13	0,97	0,00	8,08	1,95	0,20	0,00	17,10	0,00						
Leite, de vaca, integral, pó	9,00	9,00	G	1,00	1/4 COL SOPA	44,70	187,02	2,29	2,42	3,53	80,12	0,05	32,50	0,00	29,07						
Manteiga, com sal	2,00	2,00	G	1,00	1 PONTA DE FACA	14,52	60,75	0,01	1,65	0,00	0,19	0,00	15,08	0,00	11,57						
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	1/3 COL S RASA	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02						
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	1/3 COL S RASA	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02						
Tomate, com semente, cru	55,00	50,00	G	1,10	1 COL SOPA	7,67	32,08	0,55	0,09	1,57	3,47	0,12	51,50	10,61	0,51						
Pão, glúten, forma	50,00	31,25	G	1,60	2 FATIAS	79,06	330,79	3,73	0,85	13,79	48,66	1,78	0,00	0,00	6,89						
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>115g</b>																			

**MODO DE PREPARO:**

1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas.
2. Retire as cascas dos pães de forma e reserve.
3. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.
4. Corte o tomate em cubos pequenos e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa.
5. Prepare o purê conforme receituário padrão e reserve;
6. Refogue a cebola no óleo e depois o alho até dourar.
7. Acrescente o colorau, o frango, o sal e deixe dourar.
8. Acrescente um pouco de água. Após completo cozimento, desfie o frango.
9. Prepare o molho caseiro de tomate conforme receita do pão com molho de frango.
10. Junte o molho de tomate ao frango desfiado, acrescente o cheiro verde e misture.
11. Montagem: intercale 1 camada de pão, uma camada fina de purê, uma camada de frango, outra de pão.
12. Finalize a última camada de pão de forma com purê de batata, espalhando sobre todos os pães de maneira uniforme.
13. Após, porcione e sirva em guardanapo ou em prato aos alunos.



Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS

NOME DA PREPARAÇÃO: TORTINHA DE CARNE MOÍDA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	110,00	90,00	G	1,22	3 COL SOPA	120,12	502,59	19,55	4,06	0,00	2,97	1,60	1,80	0,00	44,10
Sal	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,94
Milho, verde, enlatado, drenado	10,00	10,00	G	1,00	1/2 COL S RASA	9,76	40,82	0,32	0,24	1,71	0,22	0,06	4,60	0,17	26,03
Cenoura, crua	12,50	10,00	G	1,25	1 COL S RASA	3,00	12,80	0,11	0,02	0,46	2,14	0,05	74,00	0,51	1,11
Alho, cru	1,00	1,00	G	1,00	1 PONTA DE FACA	1,13	4,73	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1/3 COL S RASA	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	1/3 COL S RASA	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	1/3 COL S RASA	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Óleo, de soja	19,00	19,00	ML	1,00	1 COL S RASA	167,96	702,74	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha, de trigo	23,00	23,00	G	1,00	1 1/2 COL S CHEIA	82,91	346,89	2,25	0,31	17,27	4,11	0,22	0,00	0,00	0,17
Leite, de vaca, integral, pó	3,60	3,60	G	1,00	1/5 COL SOPA	17,88	74,81	0,92	0,97	1,41	32,05	0,02	13,00	0,00	11,63
Ovo, de galinha, inteiro, cru	12,00	10,00	G	1,20	1/5 UND	14,31	59,88	1,30	0,89	0,16	4,20	0,16	7,88	0,00	16,80
Fermento em pó, químico	1,90	1,90	G	1,00	1 PONTA DE FACA	1,70	7,13	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	190,99
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>120g</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Higienize as embalagens, os hortifrutis e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas.															
2. Pique o alho, o tempero verde e cebola e o tomate em cubos pequenos e reserve.															
3. Lave a lata do milho antes de abrir, escorra a água e reserve. Dilua o leite conforme indicação do fabricante e reserve.															
4. Refogue a cebola em 3mL de óleo e acrescente o alho até dourar. Adicione o colorau, a carne moída, o sal e deixe cozinhar. Caso necessário ajutes o sal.															
5. Adicione o tempero verde, a cenoura, o milho na carne e misture bem.															
6. Massa: Unte a forma com manteiga e farinha de trigo.															
7. Bata no liquidificador os ovos e o restante do óleo. Em seguida acrescente o sal e aos poucos a farinha de trigo e o leite.															
8. Adicione o fermento em pó e misture com cuidado.															
9. Despeje metade da massa na forma untada, espalhe o recheio e acrescente o restante da massa por cima															
10. Após assar, espere esfriar um pouco, porcione e sirva em guardanapo aos alunos															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS**

**NOME DA PREPARAÇÃO: TORTINHA DE FRANGO**

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**

Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	117,00	110,00	G	1,06	3 COL SOPA	131,08	548,42	23,68	3,32	0,00	8,10	0,48	2,20	0,00	61,60
Sal	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,94
Milho, verde, enlatado, drenado	10,00	10,00	G	1,00	1/2 COL S RASA	9,76	40,82	0,32	0,24	1,71	0,22	0,06	4,60	0,17	26,03
Cenoura, crua	12,50	10,00	G	1,25	1 COL S RASA	3,00	12,80	0,11	0,02	0,46	2,14	0,05	74,00	0,51	1,11
Alho, cru	1,00	1,00	G	1,00	1 PONTA DE FACA	1,13	4,73	0,07	0,00	0,24	0,14	0,01	0,00	0,00	0,05
Colorau	0,10	0,10	G	1,00	1 PITADA	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1/3 COL S RASA	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Tomate, com semente, cru	20,00	18,50	G	1,08	1 COL S CHEIA	2,84	11,87	0,20	0,03	0,58	1,28	0,04	19,06	3,92	0,19
Cebolinha, crua	1,00	1,00	G	1,00	1/3 COL S RASA	0,20	0,82	0,02	0,00	0,03	0,80	0,01	2,79	0,32	0,02
Salsa, crua	1,00	1,00	G	1,00	1/3 COL S RASA	0,33	1,40	0,03	0,01	0,06	1,79	0,03	17,43	0,52	0,02
Óleo, de soja	19,00	19,00	ML	1,00	1 COL S RASA	167,96	702,74	0,00	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha, de trigo	23,00	23,00	G	1,00	1 1/2 COL S CHEIA	82,91	346,89	2,25	0,31	17,27	4,11	0,22	0,00	0,00	0,17
Leite, de vaca, integral, pó	3,60	3,60	G	1,00	1/5 COL SOPA	17,88	74,81	0,92	0,97	1,41	32,05	0,02	13,00	0,00	11,63
Ovo, de galinha, inteiro, cru	12,00	10,00	G	1,20	1/5 UND	14,31	59,88	1,30	0,89	0,16	4,20	0,16	7,88	0,00	16,80
Fermento em pó, químico	1,90	1,90	G	1,00	1 PONTA DE FACA	1,70	7,13	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	190,99

**Porcionamento (per capita)**

**120g**

**MODO DE PREPARO:**

- Higienize as embalagens, os hortifrutis e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas.
- Pique o alho, o tempero verde e cebola e o tomate em cubos pequenos e reserve.
- Lave a lata do milho antes de abrir, escorra a água e reserve. Dilua o leite conforme indicação do fabricante e reserve.
- Separe o frango, retire as apara e conzine até atingir o ponto que seja possível desfiar.
- Refogue a cebola em 3mL de óleo e após a acrescente o alho até dourar. Adicione o colorau e o frango desfiado e refogue bem.
- Adicione o tempero verde, o tomate, a cenoura, o milho e misture.
- Massa: Unte a forma com manteiga e farinha de trigo.
- Bata no liquidificador os ovos e o restante do óleo. Em seguida acrescente o sal e aos poucos a farinha de trigo e o leite.
- Adicione o fermento em pó e misture com cuidado.
- Despeje metade da massa na forma untada, espalhe o recheio e acrescente o restante da massa por cima
- Após assar, espere esfriar um pouco, porcione e sirva em guardanapo aos alunos



Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Café, pó, torrado	5,00	5,00	G	1,00	1 COL CHÁ CHEIA	21,50	89,96	0,74	0,60	3,29	5,35	0,41	0,00	0,00	0,06
Açúcar, cristal	6,00	6,00	G	1,00	1 COL CHÁ CHEIA	23,21	97,11	0,02	0,00	5,98	0,46	0,01	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>200mL</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Ferva a quantidade água indicada com açúcar. 3. Passe a água fervente pelo filtro com café e armazene em recipiente apropriado. 4. Sirva quente . OBS: A quantidade de água a ser usada deverá seguir a indicação do fabricante.															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															






GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
iogurte de qualquer sabor	165,00	165,00	ML	1,00	1 CANECA	162,84	681,32	5,71	5,73	24,12	199,53	0,15	48,92	6,85	73,89
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>165mL</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Abra a embalagem e despeje o líquido nas canecas na medida correta.															
3. Sirva gelado.															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE BATIDO COM ACHOCOLATADO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Achocolatado, pó	15,00	15,00	G	1,00	1 COL S RASA	60,15	251,68	0,63	0,33	13,68	6,66	0,80	119,38	0,00	9,75
Leite, de vaca, integral, pó	30,00	30,00	G	1,00	2 COL S CHEIA	149,00	623,40	7,63	8,07	11,75	267,08	0,16	108,32	0,00	96,90
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>200mL</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Dilua o leite, conforme orientação do fabricante. Adicione o achocolatado e bata no liquidificador.															
3. Sirva gelado ou quente, conforme a temperatura do dia.															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															




GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE COM CAFÉ						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Café, pó, torrado	4,00	4,00	G	1,00	2 COL CHÁ CHEIA	17,20	71,96	0,59	0,48	2,63	4,28	0,33	0,00	0,00	0,05
Açúcar, cristal	5,00	5,00	G	1,00	1 COL CHÁ RASA	19,34	80,93	0,02	0,00	4,98	0,38	0,01	0,00	0,00	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	30,00	30,00	G	1,00	3 COL S CHEIA	149,00	623,40	7,63	8,07	11,75	267,08	0,16	108,32	0,00	96,90
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>200mL</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Dilua o leite, conforme orientação do fabricante. 3. Prepare o café. 4. Misture o leite ao café pronto. Sirva quente															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Abacaxi, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	1 UND POLPA	30,59	128,00	0,47	0,11	7,80	13,54	0,36	2,00	1,25	1,24
Açúcar, cristal	15,00	15,00	G	1,00	1 COL S RASA	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>1 CANECA 200 mL</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com o açúcar e a água filtrada até ficar homogêneo.															
3. Sirva gelado.															
4. OBS: A quantidade de água a ser usada deverá seguir a indicação do fabricante.															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Acerola, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	1 UND POLPA	21,94	91,78	0,59	0,00	5,54	7,59	0,17	173,00	623,24	1,28
Açúcar, cristal	15,00	15,00	G	1,00	1 COL SOPA	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>1 CANECA 200 mL</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com o açúcar e a água filtrada até ficar homogêneo.															
3. Sirva gelado.															
4. OBS: A quantidade de água a ser usada deverá seguir a indicação do fabricante.															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															






GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Caju, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	1 UND POLPA	36,57	153,00	0,48	0,15	9,35	0,84	0,15	21,00	119,72	4,16
Açúcar, cristal	15,00	15,00	G	1,00	1 COL SOPA CHEIA	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>1 CANECA 200 mL</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com o açúcar e a água filtrada até ficar homogêneo.															
3. Sirva gelado.															
4. OBS: A quantidade de água a ser usada deverá seguir a indicação do fabricante.															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Goiaba, vermelha, polpa congelada	100,00	100,00	G	1,00	1 UND POLPA	54,17	226,65	1,09	0,44	13,01	4,45	0,17	79,00	80,60	0,00
Açúcar, cristal	10,00	10,00	G	1,00	1 COL S RASA	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>1 CANECA 200 mL</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com o açúcar e a água filtrada até ficar homogêneo.															
3. Sirva gelado.															
4. OBS: A quantidade de água a ser usada deverá seguir a indicação do fabricante.															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Manga, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	1 UND POLPA	48,31	202,11	0,38	0,23	12,52	7,12	0,09	0,00	24,90	6,73
Açúcar, cristal	10,00	10,00	G	1,00	1 COL S RASA	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>1 CANECA 200 mL</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com o açúcar e a água filtrada até ficar homogêneo.															
3. Sirva gelado.															
4. OBS: A quantidade de água a ser usada deverá seguir a indicação do fabricante.															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															





GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MORANGO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Morango, polpa congelada	100,00	100,00	G	1,00	1 UND POLPA	30,15	126,14	0,89	0,31	6,82	10,90	0,32	3,00	63,60	0,00
Açúcar, cristal	15,00	15,00	G	1,00	1 COL S CHEIA	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>1 CANECA 200 mL</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.															
2. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com o açúcar e a água filtrada até ficar homogêneo.															
3. Sirva gelado.															
4. OBS: A quantidade de água a ser usada deverá seguir a indicação do fabricante.															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															








GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Graviola, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	1 UND POLPA	38,27	160,14	0,57	0,14	9,78	5,98	0,10	0,00	10,48	3,05
Açúcar, cristal	10,00	10,00	G	1,00	1 COL S RASA	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>1 CANECA 200 mL</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com o açúcar e a água filtrada até ficar homogêneo. 3. Sirva gelado. 4. OBS: A quantidade de água a ser usada deverá seguir a indicação do fabricante.															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															






GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Goiaba, vermelha, polpa congelada	100,00	100,00	G	1,00	1 UND POLPA	54,17	226,65	1,09	0,44	13,01	4,45	0,17	79,00	80,60	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	30,00	30,00	G	1,00	2 COL S RASA	149,00	623,40	7,63	8,07	11,75	267,08	0,16	108,32	0,00	96,90
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	1 COL S CHEIA	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>1 CANECA 200 mL</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Faça a diluição do leite em pó conforme instrução do fabricante e reserve 3. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com o açúcar e o leite diluído até ficar homogêneo. 4. Sirva gelado. 5. OBS: A quantidade de água para diluição do leite deverá seguir a indicação do fabricante.															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (FRUTA)						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Goiaba, vermelha, com casca, crua	155,00	150,00	G	1,03	1 UND MÉDIA	81,25	339,97	1,63	0,66	19,51	6,68	0,26	118,50	120,90	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	48,00	48,00	G	1,00	3 COL S RASA	238,39	997,43	12,20	12,91	18,81	427,33	0,25	173,31	0,00	155,04
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	1 COL S CHEIA	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>	<b>1 CANECA 200 mL</b>														
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li> <li>2. Faça a diluição do leite em pó conforme instrução do fabricante e reserve</li> <li>3. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com o açúcar e o leite diluído até ficar homogêneo.</li> <li>4. Sirva gelado.</li> <li>5. OBS: A quantidade de água para diluição do leite deverá seguir a indicação do fabricante.</li> </ol>															
															
Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220															



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
ANEXO V - FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS															
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE POLPA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
						(kcal)	(kJ)								
Morango, polpa congelada	100,00	100,00	G	1,00	1 UND POLPA	30,15	126,14	0,89	0,31	6,82	10,90	0,32	3,00	63,60	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	50,00	50,00	G	1,00	2 COL S CHEIA	248,33	1038,99	12,71	13,45	19,59	445,14	0,26	180,53	0,00	161,50
Açúcar, cristal	10,00	10,00	G	1,00	1 COL S RASA	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
<b>Porcionamento (per capita)</b>		<b>1 CANECA 200 mL</b>													
<b>MODO DE PREPARO:</b>															
<ol style="list-style-type: none"><li>Escolha o sabor da polpa e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.</li><li>Faça a diluição do leite em pó conforme instrução do fabricante e reserve</li><li>Abra a polpa escolhida ( não é necessário ser "morango" nesse caso) e bata no liquidificador junto com o açúcar e o leite diluído até ficar homogêneo.</li><li>Sirva gelado.</li><li>OBS: A quantidade de água para diluição do leite deverá seguir a indicação do fabricante.</li></ol>															
<b>Responsável Técnica: Suelen Natali Siqueira Bruno - CRN4: 05101220</b>															

