



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARO

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO

Abóbora Cozida	Página 1
Abobrinha Com Tomate	Página 2
Abobrinha Refogada	Página 3
Aipim Cozido	Página 4
Arroz	Página 5
Arroz Colorido	Página 6
Batata Doce	Página 7
Batata Rústica	Página 8
Batata Sauté	Página 9
Caldo De Aipim Com Frango	Página 10
Canjiquinha	Página 11
Canjiquinha (Com Linguíça)	Página 12
Carne Bovina Desfiada	Página 13
Carne Bovina Com Tomate	Página 14
Carne Bovina Em Cubos Ensopada	Página 15
Carne Bovina Isca Acebolada	Página 16
Carne Moida Com Batata	Página 17
Carne Moida Com Cenoura	Página 18
Carne Moida Com Chuchu	Página 19
Carne Moida Refogada	Página 20
Cenoura Sauté	Página 21
Couve Refogada	Página 22
Creme De Milho	Página 23
Ensopadinho De Batata	Página 24
Ensopadinho De Chuchu	Página 25
Ensopadinho De Inhame	Página 26
Espinafre Refogado	Página 27
Farofa De Banana	Página 28
Farofa De Cebola	Página 29
Farofa De Cenoura	Página 30
Farofa De Ovo	Página 31
Feijão	Página 32
Feijoada	Página 33
Feijão Tropeiro	Página 34
Feijão Tropeiro (Com Carne Suína)	Página 35
Frango Ao Creme De Milho	Página 36
Frango Ao Vinagrete	Página 37
Frango Em Cubos Ensopado	Página 38
Frango Em Cubos Ensopado Com Batata Doce	Página 39
Frango Em Cubos Ensopado Com Batata	Página 40
Frango Em Cubos Ensopado Com Cenoura	Página 41
Frango Em Cubos Ensopado Com Chuchu	Página 42
Frango Em Cubos Ensopado Com Legumes (Batata E Cenoura)	Página 43
Frango Em Cubos Ensopado Com Legumes (Batata E Chuchu)	Página 44
Frango Em Cubos Ensopado Com Legumes (Cenoura E Chuchu)	Página 45
Frango Em Cubos Ensopado Com Legumes (Batata, Cenoura E Chuchu)	Página 46
Frango Em Iscas Aceboladas	Página 47
Fricassê De Frango	Página 48
Legumes Cozidos	Página 49
Macarrão Alho E Óleo	Página 50
Macarrão À Bolonhesa	Página 51
Macarrão Ao Molho Branco	Página 52
Molho Branco	Página 53
Moqueca De Peixe	Página 54
Omelete De Forno Com Cenoura E Queijo	Página 55
Ovos Mexidos	Página 56
Peixe Ao Molho Branco	Página 57
Pernil Suíno Acebolado	Página 58
Picadinho Bovino À Primavera	Página 59
Pirão	Página 60
Polenta	Página 61
Proteína De Soja Refogada	Página 62
Purê De Abóbora	Página 63
Purê De Aipim	Página 64
Purê De Batata	Página 65
Purê De Inhame	Página 66
Repolho Refogado	Página 67
Salada De Acelga	Página 68
Salada De Alface	Página 69
Salada De Alface E Tomate	Página 70
Salada De Beterraba	Página 71
Salada De Cenoura	Página 72
Salada De Couve	Página 73
Salada De Legumes	Página 74
Salada De Pepino	Página 75
Salada De Pepino E Tomate	Página 76
Salada De Repolho	Página 77
Salada De Repolho E Tomate	Página 78
Salada De Repolho Misto	Página 79
Salada De Tomate	Página 80
Salpicão De Frango	Página 81
Sobrecoxa De Frango Assada (Desossada Sem Pele)	Página 82
Sobrecoxa De Frango Ensopada (Desossada Sem Pele)	Página 83
Sobrecoxa De Frango Ensopada Com Batata	Página 84
Stroganoff Bovino	Página 85
Stroganoff De Frango	Página 86
Torta Capixaba	Página 87
Torta De Peixe Gratinada	Página 88
Vinagrete	Página 89

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE

Abacaxi	Página 90
Banana	Página 91
Biscoito Caseiro	Página 92
Biscoito Tipo Cream Cracker	Página 93
Biscoito Rosquinha Doce	Página 94
Bolo De Banana	Página 95
Bolo De Cenoura	Página 96
Bolo De Chocolate	Página 97
Bolo De Fubá	Página 98
Bolo Mesclado	Página 99
Bolo Simples	Página 100
Canjica	Página 101
Cobertura De Chocolate Saudável	Página 102
Goiaba	Página 103
Hambúrguer	Página 104
Hambúrguer De Tilápia	Página 105
Laranja	Página 106
Maçã	Página 107
Mamão	Página 108
Melancia	Página 109
Melão	Página 110
Mexerica	Página 111
Milho Verde Cozido	Página 112
Ovos Mexidos	Página 113
Pão Caseiro	Página 114
Pão Caseiro Com Manteiga	Página 115
Pão De Batata Com Molho De Frango Desfiado	Página 116
Pão De Batata Com Carne Bovina Desfiada	Página 117
Pão Francês Com Carne Bovina Ao Vinagrete	Página 118
Pão Francês Com Carne Moída	Página 119
Pão Francês Fatiado	Página 120
Pão Francês Com Carne Suína Desfiada	Página 121
Pão Francês Com Manteiga	Página 122
Pão Francês Com Ovos Mexidos	Página 123
Pão Francês Com Queijo Minas Frescal	Página 124
Pão Francês Com Queijo Muçarela	Página 125
Pão Hot Dog Com Carne Moída	Página 126
Pão Hot Dog Com Manteiga	Página 127
Pão Hot Dog Com Ovos Mexidos	Página 128
Pão Hot Dog Com Queijo Minas Frescal	Página 129
Pão Hot Dog Com Queijo Muçarela	Página 130
Pão Hot Dog Com Requeijão	Página 131
Pizza	Página 132
Pipoca	Página 133
Quibe Assado	Página 134
Salada De Frutas Com Iogurte (Com Goiaba)	Página 135
Salada De Frutas Com Iogurte (Com Goiaba) E Aveia	Página 136
Salada De Frutas Com Iogurte (Com Laranja)	Página 137
Salada De Frutas Com Iogurte (Com Laranja) E Aveia	Página 138
Salada De Frutas Com Iogurte (Com Mamão)	Página 139
Salada De Frutas Com Iogurte (Com Mamão) E Aveia	Página 140
Sanduíche Natural	Página 141
Torta De Pão	Página 142
Tortinha De Carne Moída	Página 143
Tortinha De Frango	Página 144

FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDAS

Café	Página 145
Iogurte	Página 146
Leite Batido Com Chocolate	Página 147
Leite Com Café	Página 148
Suco De Abacaxi	Página 149
Suco De Acerola	Página 150
Suco De Cajá	Página 151
Suco De Caju	Página 152
Suco De Goiaba	Página 153
Suco De Graviola	Página 154
Suco De Manga	Página 155
Suco De Maracujá	Página 156
Suco De Morango	Página 157
Vitamina De Abacate	Página 158
Vitamina De Banana E Mamão	Página 159
Vitamina De Banana, Mamão E Aveia	Página 160
Vitamina De Goiaba (Polpa)	Página 161
Vitamina De Goiaba (Fruta)	Página 162
Vitamina De Juçara	Página 163
Vitamina De Morango	Página 164

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ABÓBORA COZIDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Abóbora, moranga, crua	78,00	60,00	G	1,30	9,00	39,60	0,67	0,08	0,86	1,83	0,00	211,80	5,79	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
Porcionamento (per capita)	60g													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ABOBRINHA COM TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Abobrinha, italiana, crua	70,00	66,00	G	1,06	12,72	53,24	0,75	0,09	2,83	9,98	0,16	27,06	4,54	0,00
Tomate, com semente, cru	28,00	20,00	G	1,40	3,07	12,83	0,22	0,03	0,63	1,39	0,05	20,60	4,24	0,20
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
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	2,00	2,00	ML	1,00	17,68	73,97	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	4,20	4,00	G	1,05	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Porcionamento (per capita)		65g												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas. Corte a aborrinha e o tomate em pedaços pequenos.														
2. Esquente o óleo, coloque a cebola para dourar, após estiver dourada acrescente o alho a 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ABOBRINHA REFOGADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Abobrinha, italiana, crua	70,00	66,00	G	1,06	12,72	53,24	0,75	0,09	2,83	9,98	0,16	27,06	4,54	0,00
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
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	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
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
Porcionamento (per capita)		60g												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														

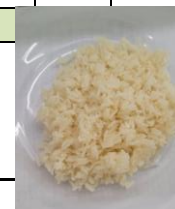


SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: AIPIM COZIDO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Mandioca, crua	118,00	85,00	G	1,39	128,70	538,50	0,96	0,26	30,74	12,91	0,23	2,55	14,05	1,83
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
Porcionamento (per capita)		90g												
MODO DE PREPARO: 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Arroz, tipo 1, cru	50,00	110,00	G	0,45	393,57	1646,69	7,87	0,37	86,64	4,86	0,75	0,00	0,00	1,12
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
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
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Porcionamento (per capita)	115g													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Arroz, tipo 1, cru	50,00	110,00	G	0,45	393,57	1646,69	7,87	0,37	86,64	4,86	0,75	0,00	0,00	1,12
Cenoura, crua	17,50	15,00	G	1,17	4,50	19,20	0,17	0,03	0,68	3,21	0,07	111,00	0,77	1,67
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	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
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
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Porcionamento (per capita)		115g												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, doce, crua	102,00	85,00	G	1,20	100,51	420,51	1,07	0,11	23,97	17,94	0,33	3091,45	14,01	7,46
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
Porcionamento (per capita)		90g												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as batatas e os temperos conforme o manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Descasque as batatas em pedaços grandes e cozinhe com sal, até ficarem macias. Corte a salsa e a cebolinha e reserve.														
3. Após cozimento, escorra a água e coloque os temperos verdes.														
4. Após sirva junto as demais preparações do cardápio.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA RÚSTICA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, inglesa, crua	70,00	70,00	G	1,00	45,06	188,53	1,24	0,00	10,28	2,49	0,25	0,00	21,76	0,00
Manteiga, sem sal	5,00	5,00	G	1,00	37,88	158,48	0,02	4,30	0,00	0,18	0,00	37,70	0,00	0,19
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
Orégano	0,20	0,20	G	1,00	0,61	2,56	0,02	0,02	0,13	3,15	0,09	0,69	0,10	0,03
Porcionamento (per capita)		70g												
MODO DE PREPARO:														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Higienize as batatas (não descascar) e seque bem.														
3. Corte as batatas no sentido do comprimento em 4 partes e cozinhe com sal até ficarem al dente.														
4. Em uma panela, derreta a manteiga e adicione as batatas														
5. Após transfira para uma assadeira e coloque o orégano por cima. Asse até ficarem douradas.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA SAUTÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Batata, inglesa, crua	73,00	70,00	G	1,04	45,06	188,53	1,24	0,00	10,28	2,49	0,25	0,00	21,76	0,00
Manteiga, sem sal	6,00	6,00	G	1,00	45,45	190,17	0,02	5,16	0,00	0,22	0,00	45,24	0,00	0,23
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
Orégano	2,00	0,20	G	10,00	0,61	2,56	0,02	0,02	0,13	3,15	0,09	0,69	0,10	0,03
Porcionamento (per capita)		70g												
MODO DE PREPARO:														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Higienize as batatas (não descascar) e seque bem.														
3. Corte as batatas e cozinhe com sal até ficarem al dente.														
4. Em uma panela, derreta a manteiga e adicione as batatas														
5. Mexa com cuidado e finalize com o óregano.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE AIPIM COM FRANGO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Mandioca, crua	200,00	150,00	G	1,33	227,13	950,29	1,70	0,45	54,25	22,79	0,41	4,50	24,79	3,23
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Tomate, com semente, cru	49,00	35,00	G	1,40	5,37	22,46	0,38	0,06	1,10	2,43	0,08	36,05	7,42	0,36
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
Alho, cru	4,00	4,00	G	1,00	4,53	18,93	0,28	0,01	0,96	0,54	0,03	0,00	0,00	0,21
Cebola, crua	7,00	7,00	G	1,00	2,76	11,55	0,12	0,01	0,62	0,98	0,01	0,00	0,33	0,04
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	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
Colorau	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		160g												
MODO DE PREPARO: 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 com a água fervida e reserve. 4. Cozinhe o frango. Após cozido, desfie e reserve. 5. Em uma panela refogue a cebola no óleo e o alho até dourar. 6. Acrescente o colorau, o tomate, o frango desfiado e o restante do sal. Refogue bem. 7. Após o frango refogado, adicione o aipim batido. 8. Finalize com os temperos verdes e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Lima dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA															
NOME DA PREPARAÇÃO: CANJIQUINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
					(kcal)	(kJ)									
Xérem de milho	50,00	150,00	G	0,33	94,43	395,07	1,86	0,47	20,25	5,06	1,11	2,75	0,00	7,52	
Porco, pernil, cru	42,00	30,00	G	1,40	55,82	233,54	6,04	3,33	0,00	3,88	0,27	0,00	0,00	30,60	
Tomate, salada	14,00	10,00	G	1,40	2,05	8,60	0,08	0,00	0,51	0,69	0,03	0,00	1,28	0,52	
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	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11	
Cebola, crua	2,00	2,00	G	1,00	0,79	3,30	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	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	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	
Colorau	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Porcionamento (per capita)		150g													
MODO DE PREPARO: 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. Em uma panela refogue a cebola no óleo e o alho até dourar. 6. Acrescente o colorau, o tomate, a carne suína e refogue bem. 7. Após a carne refogada e cozida, junte a canjiquinha e a água, cobrindo a canjiquinha o suficiente. 8. Cozinhe até que a canjiquinha e a carne fiquem macios. 9. Finalize com os temperos verdes e sirva.															
Responsável Técnica: Lorena Lima dos Santos Lima - CRN4: 18100444															



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CANJIQUINHA (COM LINGUIÇA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Xérem de milho	50,00	150,00	G	0,33	94,43	395,07	1,86	0,47	20,25	5,06	1,11	2,75	0,00	7,52
Porco, pernil, cru	42,00	30,00	G	1,40	55,82	233,54	6,04	3,33	0,00	3,88	0,27	0,00	0,00	30,60
Linguiça, calabresa, fininha, crua	7,50	7,50	G	1,00	19,20	80,33	1,35	1,50	0,08	0,52	0,08	0,00	0,00	63,00
Tomate, salada	14,00	10,00	G	1,40	2,05	8,60	0,08	0,00	0,51	0,69	0,03	0,00	1,28	0,52
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	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	2,00	2,00	G	1,00	0,79	3,30	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	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	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
Colorau	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		150g												
MODO DE PREPARO: 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 recapeinte coloque a carne suína em cubos, tempere e reserve. 5. Em uma panela refogue a cebola no óleo e o alho até dourar. 6. Acrescente o colorau, o tomate, a carne suína e refogue bem. 7. Após a carne refogada e cozida, junte a canjiquinha e a água, cobrindo a canjiquinha o suficiente. 8. Cozinhe até que a canjiquinha e a carne fiquem macios. 9. Finalize com os temperos verdes e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA DESFIADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	110,00	90,00	G	1,22	152,16	636,63	19,11	7,82	0,00	2,69	1,70	2,70	0,00	54,90
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	6,20	6,00	G	1,03	2,37	9,90	0,10	0,00	0,53	0,84	0,01	0,00	0,28	0,04
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	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	42,00	30,00	G	1,40	4,60	19,25	0,33	0,05	0,94	2,08	0,07	30,90	6,36	0,31
Porcionamento (per capita)	90g													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COM TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	110,00	90,00	G	1,22	152,16	636,63	19,11	7,82	0,00	2,69	1,70	2,70	0,00	54,90
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	6,20	6,00	G	1,03	2,37	9,90	0,10	0,00	0,53	0,84	0,01	0,00	0,28	0,04
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	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	42,00	30,00	G	1,40	4,60	19,25	0,33	0,05	0,94	2,08	0,07	30,90	6,36	0,31
Porcionamento (per capita)	100g													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
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)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	110,00	90,00	G	1,22	152,16	636,63	19,11	7,82	0,00	2,69	1,70	2,70	0,00	54,90
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	6,20	6,00	G	1,03	2,37	9,90	0,10	0,00	0,53	0,84	0,01	0,00	0,28	0,04
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	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)	100g													
MODO DE PREPARO:														
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.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA ISCA ACEBOLADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	175,00	110,00	G	1,59	185,97	778,11	23,35	9,56	0,00	3,29	2,08	3,30	0,00	67,10
Alho, cru	1,40	1,40	G	1,00	1,58	6,63	0,10	0,00	0,33	0,19	0,01	0,00	0,00	0,08
Cebola, crua	7,70	7,70	G	1,00	3,04	12,70	0,13	0,01	0,68	1,08	0,02	0,00	0,36	0,05
Óleo, de soja	4,30	4,30	ML	1,00	38,01	159,04	0,00	4,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
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	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	42,00	30,00	G	1,40	4,60	19,25	0,33	0,05	0,94	2,08	0,07	30,90	6,36	0,31
Porcionamento (per capita)	110g													
MODO DE PREPARO:														
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 iscas.														
4. Refogar a carne em óleo, alho, metade da 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 e o restante da cebola.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM BATATA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	94,50	90,00	G	1,05	120,12	502,59	19,55	4,06	0,00	2,97	1,60	1,80	0,00	44,10
Batata, inglesa, crua	32,00	30,00	G	1,07	19,31	80,80	0,53	0,00	4,41	1,07	0,11	0,00	9,33	0,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Óleo, de soja	1,50	1,50	ML	1,00	13,26	55,48	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Colorau	0,70	0,70	G	1,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,01	0,01	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	21,00	15,00	G	1,40	2,30	9,62	0,16	0,03	0,47	1,04	0,04	15,45	3,18	0,15
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
Porcionamento (per capita)	120g (90g de carne e 30g de batata)													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	94,50	90,00	G	1,05	120,12	502,59	19,55	4,06	0,00	2,97	1,60	1,80	0,00	44,10
Cenoura, crua	35,00	30,00	G	1,17	9,00	38,40	0,34	0,06	1,37	6,42	0,14	222,00	1,54	3,33
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Óleo, de soja	1,50	1,50	ML	1,00	13,26	55,48	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Colorau	0,70	0,70	G	1,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,01	0,01	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	21,00	15,00	G	1,40	2,30	9,62	0,16	0,03	0,47	1,04	0,04	15,45	3,18	0,15
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
Porcionamento (per capita)	120g (90g de carne e 30g de cenoura)													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	94,50	90,00	G	1,05	120,12	502,59	19,55	4,06	0,00	2,97	1,60	1,80	0,00	44,10
Chuchu, cru	44,00	30,00	G	1,47	5,09	21,31	0,21	0,02	1,24	3,45	0,05	0,00	3,18	0,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Óleo, de soja	1,50	1,50	ML	1,00	13,26	55,48	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Colorau	0,70	0,70	G	1,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,01	0,01	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	21,00	15,00	G	1,40	2,30	9,62	0,16	0,03	0,47	1,04	0,04	15,45	3,18	0,15
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
Porcionamento (per capita)	120g (90g de carne e 30g de chuchu)													
MODO DE PREPARO:														
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														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA REFOGADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	115,00	110,00	G	1,05	146,82	614,28	23,90	4,96	0,00	3,63	1,96	2,20	0,00	53,90
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Óleo, de soja	1,50	1,50	ML	1,00	13,26	55,48	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Colorau	0,70	0,70	G	1,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,01	0,01	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	21,00	15,00	G	1,40	2,30	9,62	0,16	0,03	0,47	1,04	0,04	15,45	3,18	0,15
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
Porcionamento (per capita)	110g													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CENOURA SAUTÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Cenoura, crua	64,50	55,00	G	1,17	16,50	70,40	0,62	0,12	2,51	11,77	0,26	407,00	2,81	6,11
Manteiga, com sal	3,00	3,00	G	1,00	21,78	91,12	0,01	2,47	0,00	0,28	0,00	22,62	0,00	17,36
Sal	3,00	3,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1198,29
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
Orégano	1,00	1,00	G	1,00	3,06	12,80	0,11	0,10	0,64	15,76	0,44	3,45	0,50	0,15
Porcionamento (per capita)		55g												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as cenouras conforme o manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Corte as cenouras em tiras e cozinhe com sal até ficarem al dente.														
3. Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente o alho e adicione as cenouras.														
4. Mexa com cuidado e finalize com o óregano.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Couve, manteiga, crua	90,00	50,00	G	1,80	13,53	56,60	1,44	0,27	2,17	65,43	0,23	291,50	48,34	3,09
Alho, cru	0,10	0,10	G	1,00	0,11	0,47	0,01	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,94
Óleo, de soja	0,14	0,14	ML	1,00	1,24	5,18	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)	50g													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienizar a couve conforme o Manual de Boas Práticas, fatar em tiras finas.														
2. Refogar em óleo e alho, acrescente a couve e sal.														
3. Mexa devagar														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Milho, verde, enlatado, drenado	28,00	17,00	G	1,65	16,59	69,40	0,55	0,40	2,91	0,37	0,10	7,82	0,30	44,26
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
Manteiga, com sal	4,00	4,00	ML	1,00	29,04	121,50	0,02	3,29	0,00	0,38	0,01	30,16	0,00	23,15
Leite, de vaca, integral, pó	6,00	6,00	G	1,00	29,80	124,68	1,53	1,61	2,35	53,42	0,03	21,66	0,00	19,38
Cebola, crua	11,00	11,00	G	1,00	4,34	18,14	0,19	0,01	0,97	1,54	0,02	0,00	0,51	0,07
Sal	0,15	0,15	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,91
Salsa, crua	0,40	0,40	G	1,00	0,13	0,56	0,01	0,00	0,02	0,72	0,01	6,97	0,21	0,01
Alho, cru	0,45	0,45	G	1,00	0,51	2,13	0,03	0,00	0,11	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02
Porcionamento (per capita)	100g													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienizar os hortifrutir e as embalagens conforme Manual de Boas Práticas.														
2. Bata o milho, o leite, a farinha de trigo no liquidificador.														
3. Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente o alho e a cebola.														
4. Incorpore a mistura do liquidificador, mexendo até borbulhar.														
5. Finalize com tempero verde														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE BATATA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, inglesa, crua	80,00	75,00	G	1,07	48,28	201,99	1,33	0,00	11,02	2,66	0,27	0,00	23,31	0,00
Alho, cru	1,60	1,60	G	1,00	1,81	7,57	0,11	0,00	0,38	0,22	0,01	0,00	0,00	0,09
Óleo, de soja	1,70	1,70	ML	1,00	15,03	62,88	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,30	0,30	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119,83
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
Porcionamento (per capita)	75g													
	MODO DE PREPARO:													
	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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Chuchu, cru	125,00	85,00	G	1,47	14,43	60,38	0,59	0,05	3,52	9,78	0,14	0,00	9,02	0,00
Alho, cru	4,00	4,00	G	1,00	4,53	18,93	0,28	0,01	0,96	0,54	0,03	0,00	0,00	0,21
Óleo, de soja	1,00	1,00	ML	1,00	8,84	36,99	0,00	1,00	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
Colorau	0,50	0,50	G	1,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	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
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
Porcionamento (per capita)		85g												
MODO DE PREPARO:														
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 o chuchu e reserve														
3. Em uma panela, aqueça o óleo,coloque o alho e o colorau, 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														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE INHAME					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Inhame, cru	53,00	33,00	G	1,61	31,91	133,52	0,68	0,07	7,67	3,89	0,12	0,00	1,86	0,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Óleo, de soja	8,00	8,00	ML	1,00	70,72	295,89	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	2,00	2,00	G	1,00	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Cebolinha, crua	2,00	2,00	G	1,00	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Porcionamento (per capita)		75g (cozido)												
MODO DE PREPARO:														
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 o colorau e mexa até que doure.														
4. Adicione o inhame, o sal e refogue.														
5. Adicione água até cobrir o inhame e deixe cozinhar até que fique macio.														
6. Finalize com o tempero verde														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ESPINAFRE REFOGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Espinafre, Nova Zelândia, cru	53,00	30,00	G	1,77	4,83	20,20	0,60	0,07	0,77	29,25	0,11	84,30	0,73	5,13
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Óleo, de soja	1,00	1,00	ML	1,00	8,84	36,99	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Porcionamento (per capita)	30g													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienizar o espinafre conforme o Manual de Boas Práticas, fatiar em tiras finas.														
2. Refogar em óleo e alho e sal.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de mandioca, crua	17,70	17,70	G	1,00	63,87	267,25	0,28	0,05	15,56	11,48	0,19	0,00	0,00	0,18
Alho, cru	2,20	2,20	G	1,00	2,49	10,41	0,15	0,00	0,53	0,30	0,02	0,00	0,00	0,12
Banana, da terra, crua	22,00	22,00	G	1,00	28,17	117,84	0,32	0,05	7,41	0,91	0,06	52,58	3,46	0,00
Cebola, crua	9,20	9,00	G	1,02	3,55	14,84	0,15	0,01	0,80	1,26	0,02	0,00	0,42	0,05
Colorau	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha, crua	1,70	1,70	G	1,00	0,33	1,39	0,03	0,01	0,06	1,36	0,01	4,74	0,54	0,03
Salsa, crua	0,80	0,80	G	1,00	0,27	1,12	0,03	0,00	0,05	1,44	0,03	13,94	0,41	0,02
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
Óleo, de soja	10,00	10,00	ML	1,00	88,40	369,87	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		50g												
MODO DE PREPARO:														
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 (óleo 6,66 dos 10mL) e reserve.														
4. Em uma outra panela aqueça o óleo (3,33mL dos 10mL) 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CEBOLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de mandioca, crua	27,00	27,00	G	1,00	97,43	407,67	0,42	0,07	23,73	17,52	0,30	0,00	0,00	0,28
Alho, cru	3,50	3,50	G	1,00	3,96	16,57	0,25	0,01	0,84	0,47	0,03	0,00	0,00	0,19
Cebola, crua	14,00	13,30	G	1,05	5,24	21,94	0,23	0,01	1,18	1,86	0,03	0,00	0,62	0,08
Colorau	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha, crua	2,00	2,00	G	1,00	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Salsa, crua	1,30	1,30	G	1,00	0,43	1,82	0,04	0,01	0,07	2,33	0,04	22,66	0,67	0,03
Sal	0,60	0,60	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239,66
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
Porcionamento (per capita)		50g												
MODO DE PREPARO:														
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, farinha de mandioca e o sal aos poucos até obter uma farofa solta.														
5. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Farinha, de mandioca, crua	19,50	19,50	G	1,00	70,37	294,43	0,30	0,05	17,14	12,65	0,21	0,00	0,00	0,20
Cenoura, crua	32,80	28,00	G	1,17	8,40	35,84	0,31	0,06	1,28	5,99	0,13	207,20	1,43	3,11
Alho, cru	1,50	1,50	G	1,00	1,70	7,10	0,11	0,00	0,36	0,20	0,01	0,00	0,00	0,08
Cebola, crua	6,50	6,20	G	1,05	2,44	10,23	0,11	0,00	0,55	0,87	0,01	0,00	0,29	0,04
Colorau	0,15	0,15	G	1,00	0,00	0,02	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	0,40	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
Óleo, de soja	4,60	4,60	ML	1,00	40,66	170,14	0,00	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		50g												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de mandioca, crua	17,00	17,00	G	1,00	61,35	256,68	0,26	0,05	14,94	11,03	0,19	0,00	0,00	0,17
Ovo, de galinha, inteiro, cru	33,00	29,00	G	1,14	41,50	173,65	3,78	2,58	0,47	12,19	0,45	22,86	0,00	48,72
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	9,20	8,80	G	1,05	3,47	14,51	0,15	0,01	0,78	1,23	0,02	0,00	0,41	0,05
Colorau	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	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	0,60	0,60	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239,66
Óleo, de soja	6,00	6,00	ML	1,00	53,04	221,92	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		50g												
MODO DE PREPARO:														
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 uma 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. Após os ovos bem mexidos, adicione a farinha de mandioca aos poucos até obter uma farofa solta.														
7. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)	40,00	120,00	G	0,33	116,89	489,08	7,01	2,15	18,06	66,24	2,66	0,00	0,00	6,24
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
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
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
Porcionamento (per capita)		120g												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Feijão, preto, cru	40,00	120,00	G	0,33	388,28	1624,56	25,61	1,49	70,50	133,08	7,76	0,00	0,00	0,00
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
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
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
Cebola, crua	4,20	4,00	G	1,05	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Linguiça, calabresa, fininha, crua	30,00	20,00	G	1,50	51,20	214,22	3,60	4,00	0,20	1,39	0,20	0,00	0,00	168,00
Porco, pernil, cru	126,00	90,00	G	1,40	167,45	700,61	18,11	9,99	0,00	11,64	0,80	0,00	0,00	91,80
Salsa, crua	2,50	2,50	G	1,00	0,84	3,50	0,08	0,02	0,14	4,49	0,08	43,58	1,29	0,06
Cebolinha, crua	2,50	2,50	G	1,00	0,49	2,04	0,05	0,01	0,08	2,00	0,02	6,98	0,79	0,04
Porcionamento (per capita)		265g												
MODO DE PREPARO:														
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. Corte a carne suína em cubos pequenos, tempere com sal e alho e reserve														
5. Prepare a carne suína conforme receituário padrão														
7. Em uma panela, refogue a cebola e o alho, acrescente o feijão cozido, o sal, a linguiça e o pernil.														
8. Deixe ferver até atingir ponto de Feijoada e acrescente o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO TROPEIRO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Feijão, preto, cru	40,00	120,00	G	0,33	388,28	1624,56	25,61	1,49	70,50	133,08	7,76	0,00	0,00	0,00
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
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
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
Cebola, crua	4,20	4,00	G	1,05	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Farinha, de mandioca, torrada	15,00	15,00	G	1,00	54,79	229,24	0,18	0,04	13,38	11,33	0,18	0,00	0,00	1,55
Linguiça, calabresa, fininha, crua	30,00	20,00	G	1,50	51,20	214,22	3,60	4,00	0,20	1,39	0,20	0,00	0,00	168,00
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	G	1,00	5,41	22,64	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	116,60	19,34	1,23
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
Banana, da terra, crua	30,00	20,00	G	1,50	25,60	107,13	0,29	0,05	6,73	0,83	0,06	47,80	3,15	0,00
Porcionamento (per capita)		245g												
MODO DE PREPARO: 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, o sal, a linguiça e a couve. 7. Adicione a farinha aos poucos misturando tudo. 8. Acrescente o ovo e a banana e misture levemente.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO TROPEIRO (COM CARNE SUÍNA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Feijão, preto, cru	40,00	120,00	G	0,33	388,28	1624,56	25,61	1,49	70,50	133,08	7,76	0,00	0,00	0,00
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
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
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
Cebola, crua	4,20	4,00	G	1,05	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Farinha, de mandioca, torrada	15,00	15,00	G	1,00	54,79	229,24	0,18	0,04	13,38	11,33	0,18	0,00	0,00	1,55
Porco, pernil, cru	98,00	70,00	G	1,40	130,24	544,92	14,09	7,77	0,00	9,05	0,62	0,00	0,00	71,40
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	G	1,00	5,41	22,64	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	116,60	19,34	1,23
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
Banana, da terra, crua	30,00	20,00	G	1,50	25,60	107,13	0,29	0,05	6,73	0,83	0,06	47,80	3,15	0,00
Porcionamento (per capita)		295g												
MODO DE PREPARO:														
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. Prepare a carne suína conforme receituário padrão.														
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, o sal, o pernil e a couve.														
7. Adicione a farinha aos poucos misturando tudo.														
8. Acrescente o ovo e a banana e misture levemente.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO CREME DE MILHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Alho, cru	2,45	2,45	G	1,00	2,77	11,60	0,17	0,01	0,59	0,33	0,02	0,00	0,00	0,13
Cebola, crua	15,00	15,00	G	1,00	5,91	24,74	0,26	0,01	1,33	2,10	0,03	0,00	0,70	0,09
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Salsa, crua	1,40	1,40	G	1,00	0,47	1,96	0,05	0,01	0,08	2,51	0,04	24,40	0,72	0,03
Colorau	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Milho, verde, enlatado, drenado	28,00	17,00	G	1,65	16,59	69,40	0,55	0,40	2,91	0,37	0,10	7,82	0,30	44,26
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
Manteiga, com sal	4,00	4,00	G	1,00	29,04	121,50	0,02	3,29	0,00	0,38	0,01	30,16	0,00	23,15
Leite, de vaca, integral, pó	6,00	6,00	G	1,00	29,80	124,68	1,53	1,61	2,35	53,42	0,03	21,66	0,00	19,38
Porcionamento (per capita)	220g (120G de frango e 100g de creme de milho)													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize os hortifrutis coforme 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. Prepare o frango conforme receituário Frango em cubos ensopado.														
4. Prepare o creme de milho conforme receiturário padrão;														
5.Utilize para o creme de milho: 11g de cebola, 0,15g de sal, 0,4g de salsa e 0,45g de alho.														
6. Misture o creme de milho ao frango e finalize com tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO VINAGRETE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Pimentão, verde, cru	15,00	13,00	G	1,15	2,77	11,58	0,14	0,02	0,64	1,14	0,05	4,94	13,03	0,00
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)		120g												
MODO DE PREPARO:														
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 o frango em cubos pequenos, tempere com um pouco de sal e alho e reserve.														
4. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau.														
5. Acrescente o frango e refogue. Após acrescente o tomate picado, o pimentão e água até cobrir.														
6. Cozinhe até o frango ficar macio, após bem cozido, deixe o frango dourar. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)		120g												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize os hortifrutis coforme 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 o frango em cubos pequenos, tempere com um pouco de sal e alho e reserve.														
4. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau.														
5. Acrescente o frango e refogue. Após acrescente o tomate picado e água até cobrir.														
6. Cozinhe até o frango ficar macio e antes de secar a água completamente. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM BATATA DOCE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Batata, doce, crua	48,00	40,00	G	1,20	47,30	197,89	0,50	0,05	11,28	8,44	0,15	1454,80	6,59	3,51
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)	160g (120g de carne e 40g de batata)													
MODO DE PREPARO:														
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. Pique a batata em cubos e reserve.														
3. Corte o frango em cubos pequenos, tempere com um pouco de sal e alho e reserve.														
4. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau.														
5. Acrescente o frango e refogue. Após acrescente o tomate picado, a batata doce e água até cobrir.														
6. Cozinhe até o frango e a batata doce ficarem macios e antes de secar a água completamente. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO														
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM BATATA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carbol- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Batata, inglesa, crua	43,00	40,00	G	1,08	25,75	107,73	0,71	0,00	5,88	1,42	0,14	0,00	12,43	0,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)	160g (120g de carne e 40g de batata)													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize os hortifrutis coforme 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. Pique a batata em cubos ou tiras e reserve.														
3. Corte o frango em cubos pequenos, tempere com um pouco de sal e alho e reserve.														
4. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau.														
5. Acrescente o frango e refogue. Após acrescente o tomate picado, a batata e água até cobrir.														
6. Cozinhe até o frango e a batata ficarem macios e antes de secar a água completamente. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Cenoura, crua	46,50	40,00	G	1,16	12,00	51,20	0,45	0,08	1,82	8,56	0,19	296,00	2,05	4,44
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)	160g (120g de carne e 40g de cenoura)													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize os hortifrutis coforme 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. Pique a cenoura em cubos ou tiras e reserve.														
3. Corte o frango em cubos pequenos, tempere com um pouco de sal e alho e reserve.														
4. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau.														
5. Acrescente o frango e refogue. Após acrescente o tomate picado, a batata e água até cobrir.														
6. Cozinhe até o frango e a cenoura ficarem macios e antes de secar a água completamente. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Chuchu, cru	58,50	40,00	G	1,46	6,79	28,42	0,28	0,02	1,65	4,60	0,07	0,00	4,25	0,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)	160g (120g de carne e 40g de chuchu)													
MODO DE PREPARO:														
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. Pique o chuchu em cubos ou tiras e reserve.														
3. Corte o frango em cubos pequenos, tempere com um pouco de sal e alho e reserve.														
4. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau.														
5. Acrescente o frango e refogue. Após acrescente o tomate picado, a batata e água até cobrir.														
6. Cozinhe até o frango e o chuchu ficarem macios e antes de secar a água completamente. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM LEGUMES (BATATA E CENOURA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Batata, inglesa, crua	21,50	20,00	G	1,08	12,87	53,87	0,35	0,00	2,94	0,71	0,07	0,00	6,22	0,00
Cenoura, crua	23,40	20,00	G	1,17	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)	160g (120g de carne e 20g de batata e 20g de cenoura)													
MODO DE PREPARO:														
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. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau.														
5. Em uma panela, refogue a cebola em óleo, acrescente o colorau e o frango e deixar dourar.														
6. Adicione o tomate, a batata e cenoura e água até cobrir.														
7. Cozinhe até o frango e os legumes ficarem macios e antes de secar a água completamente. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM LEGUMES (BATATA E CHUCHU)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Batata, inglesa, crua	21,50	20,00	G	1,08	12,87	53,87	0,35	0,00	2,94	0,71	0,07	0,00	6,22	0,00
Chuchu, cru	29,00	20,00	G	1,45	3,40	14,21	0,14	0,01	0,83	2,30	0,03	0,00	2,12	0,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)	160g (120g de carne e 20g de batata e 20g de chuchu)													
MODO DE PREPARO:														
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. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau.														
5. Em uma panela, refogue a cebola em óleo, acrescente o colorau e o frango e deixar dourar.														
6. Adicione o tomate, a batata e o chuchu e água até cobrir.														
7. Cozinhe até o frango e os legumes ficarem macios e antes de secar a água completamente. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
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)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Cenoura, crua	23,40	20,00	G	1,17	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Chuchu, cru	29,00	20,00	G	1,45	3,40	14,21	0,14	0,01	0,83	2,30	0,03	0,00	2,12	0,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)	160g (120g de carne e 20g de cenoura e 20g de													
MODO DE PREPARO:														
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. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau.														
5. Em uma panela, refogue a cebola em óleo, acrescente o colorau e o frango e deixar dourar.														
6. Adicione o tomate, a cenoura e o chuchu e água até cobrir.														
7. Cozinhe até o frango e os legumes ficarem macios e antes de secar a água completamente. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS ENSOPADO COM LEGUMES (BATATA, CENOURA E CHUCHU)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Batata, inglesa, crua	16,00	15,00	G	1,07	9,66	40,40	0,27	0,00	2,20	0,53	0,05	0,00	4,66	0,00
Cenoura, crua	17,50	15,00	G	1,17	4,50	19,20	0,17	0,03	0,68	3,21	0,07	111,00	0,77	1,67
Chuchu, cru	14,60	10,00	G	1,46	1,70	7,10	0,07	0,01	0,41	1,15	0,02	0,00	1,06	0,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Porcionamento (per capita)	160g (120g de carne, 15g de batata, 15g de cenoura e 10g de chuchu)													
MODO DE PREPARO: 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. Em uma panela, refogue no óleo, a cebola, alho, sal e o colorau. 5. Em uma panela, refogue a cebola em óleo, acrescente o colorau e o frango e deixar dourar. 6. Adicione o tomate, a batata, a cenoura e o chuchu e água até cobrir. 7. Cozinhe até o frango e os legumes ficarem macios e antes de secar a água completamente. Finalize com o tempero verde e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EM ISCAS ACEBOLADAS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
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
Colorau	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	20,00	15,00	G	1,33	5,91	24,74	0,26	0,01	1,33	2,10	0,03	0,00	0,70	0,09
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
Porcionamento (per capita)	120g													
MODO DE PREPARO: 1. Higienize os hortifrutos 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 iscas, temperar com alho e sal. 4. Refogar o alho e o colorau em óleo, acrescentar o frango e deixar dourar. 5. Após acrescente cebola e deixe refogar até ficar macia. Finalize com tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: FRICASSÊ DE FRANGO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Frango, peito, sem pele, cru	140,00	120,00	G	1,17	142,99	598,27	25,83	3,62	0,00	8,84	0,52	2,40	0,00	67,20
Alho, cru	2,45	2,45	G	1,00	2,77	11,60	0,17	0,01	0,59	0,33	0,02	0,00	0,00	0,13
Cebola, crua	15,00	15,00	G	1,00	5,91	24,74	0,26	0,01	1,33	2,10	0,03	0,00	0,70	0,09
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Salsa, crua	1,40	1,40	G	1,00	0,47	1,96	0,05	0,01	0,08	2,51	0,04	24,40	0,72	0,03
Colorau	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Queijo, mozzarella	20,00	20,00	G	1,00	65,97	276,04	4,53	5,04	0,61	175,01	0,06	21,80	0,00	116,20
Milho, verde, enlatado, drenado	28,00	17,00	G	1,65	16,59	69,40	0,55	0,40	2,91	0,37	0,10	7,82	0,30	44,26
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
Manteiga, com sal	4,00	4,00	G	1,00	29,04	121,50	0,02	3,29	0,00	0,38	0,01	30,16	0,00	23,15
Leite, de vaca, integral, pó	6,00	6,00	G	1,00	29,80	124,68	1,53	1,61	2,35	53,42	0,03	21,66	0,00	19,38
Porcionamento (per capita)		120g												
MODO DE PREPARO:														
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. Prepare o frango conforme receituário Frango em cubos ensopado.														
4. Prepare o creme de milho conforme receiturário padrão;														
5.Utilize para o creme de milho: 11g de cebola, 0,15g de sal, 0,4g de salsa e 0,45g de alho.														
6. Misture o creme de milho ao frango, coloque em uma assadeira, cubra com queijo e leve ao forno para gratinar.														
5. Após gratinado, finalize com tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES COZIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, inglesa, crua	42,80	40,00	G	1,07	25,75	107,73	0,71	0,00	5,88	1,42	0,14	0,00	12,43	0,00
Cenoura, crua	35,00	30,00	G	1,17	9,00	38,40	0,34	0,06	1,37	6,42	0,14	222,00	1,54	3,33
Chuchu, cru	22,00	15,00	G	1,47	2,55	10,66	0,10	0,01	0,62	1,73	0,03	0,00	1,59	0,00
Azeite, de oliva, extra virgem	1,00	1,00	ML	1,00	8,84	36,99	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
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
Porcionamento (per capita)		90g												
MODO DE PREPARO:														
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 finalize com tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO ALHO E ÓLEO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Macarrão, trigo, cru, com ovos	112,00	150,00	G	0,75	555,85	2325,68	15,48	2,96	114,93	29,18	1,38	0,00	0,00	22,11
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
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	0,50	0,50	G	1,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Óleo, de soja	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		150g												
MODO DE PREPARO:														
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 o alho no óleo e adicione o colorau até dourar;														
5. Acrescente o macarrão, mexendo com cuidado para que todo o macarrão seja refogado. Finalize com tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Macarrão, trigo, cru, com ovos	112,00	150,00	G	0,75	555,85	2325,68	15,48	2,96	114,93	29,18	1,38	0,00	0,00	22,11
Alho, cru	5,00	5,00	G	1,00	5,66	23,67	0,35	0,01	1,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,27
Salsa, crua	2,00	2,00	G	1,00	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Cebolinha, crua	2,00	2,00	G	1,00	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Colorau	1,20	1,20	G	1,00	0,04	0,16	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,70	1,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	679,03
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	115,00	110,00	G	1,05	146,82	614,28	23,90	4,96	0,00	3,63	1,96	2,20	0,00	53,90
Cebola, crua	5,30	4,00	G	1,33	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Tomate, salada	42,00	30,00	G	1,40	6,16	25,79	0,24	0,00	1,54	2,08	0,09	0,00	3,84	1,57
Óleo, de soja	6,50	6,50	ML	1,00	57,46	240,41	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)	260g (150g de macarrão e 110g de molho de carne moída)													
MODO DE PREPARO:														
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 (1g de sal);														
4. Refogue o alho (3g) no óleo (5mL) e adicione o colorau (0,5g) até dourar;														
5. Acrescente o macarrão, mexendo com cuidado para que todo o macarrão seja refogado.														
Molho de Carne moída:														
1. Refogar em óleo (1,5mL) a cebola (4g), após acrescente o alho (2g) e colorau (0,7g).														
2. Acrescente a carne moída, o sal (0,7g), o tomate e deixe cozinhar.														
3. Após cozido, adicione o molho de carne moída ao macarrão e finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Macarrão, trigo, cru, com ovos	112,00	150,00	G	0,75	555,85	2325,68	15,48	2,96	114,93	29,18	1,38	0,00	0,00	22,11
Alho, cru	3,00	3,00	G	1,00	3,39	14,20	0,21	0,01	0,72	0,41	0,02	0,00	0,00	0,16
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	0,50	0,50	G	1,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Óleo, de soja	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Molho Branco	150,00	150,00	G	1,00	111,87	468,03	4,20	5,99	10,46	124,52	0,15	69,72	0,15	102,27
Porcionamento (per capita)	300g (150g de macarrão e 150g de molho)													
MODO DE PREPARO:														
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 o alho no óleo e adicione o colorau até dourar.														
5. Acrescente o macarrão, mexendo com cuidado para que todo o macarrão seja refogado.														
6. Porcione no prato o macarrão e adicione o molho branco. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	12,00	12,00	G	1,00	43,26	180,99	1,17	0,16	9,01	2,14	0,11	0,00	0,00	0,09
Manteiga, com sal	5,00	5,00	G	1,00	36,30	151,87	0,02	4,12	0,00	0,47	0,01	37,70	0,00	28,93
Leite, de vaca, integral, pó	26,00	26,00	G	1,00	129,13	540,28	6,61	6,99	10,19	231,47	0,14	93,87	0,00	83,98
Cebola, crua	6,00	6,00	G	1,00	2,37	9,90	0,10	0,00	0,53	0,84	0,01	0,00	0,28	0,04
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
Rendimento aproximado		283g												
MODO DE PREPARO:														
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. Bata no liquidificador a farinha de trigo e o leite em pó diluído conforme a instrução do fabricante.														
4. Em uma panela refogue a cebola na manteiga e deixe dourar um pouco.														
5. Acrescente a farinha de trigo diluída e o sal, mexendo sempre para não empelotar, até engrossar.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MOQUECA DE PEIXE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Peixe, água doce, tilápia, filé, cru, Oreochromis niloticus	120,00	100,00	G	1,20	94,00	393,30	18,20	2,31	0,01	10,00	0,56	0,00	0,00	52,00
Limão, tahiti, cru	9,00	8,00	G	1,13	2,55	10,65	0,08	0,01	0,89	4,08	0,01	0,00	3,06	0,10
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	35,00	25,00	G	1,40	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	2,40	2,40	ML	1,00	21,22	88,77	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,40	0,40	G	1,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,20	3,20	G	1,00	1,26	5,28	0,05	0,00	0,28	0,45	0,01	0,00	0,15	0,02
Porcionamento (per capita)		130g												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
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)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (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
Porcionamento (per capita)		90g												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (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
Porcionamento (per capita)	90G													
MODO DE PREPARO: 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE AO MOLHO BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Peixe, água doce, tilápia, filé, cru, Oreochromis niloticus	120,00	110,00	G	1,09	103,40	432,63	20,02	2,54	0,01	11,00	0,62	0,00	0,00	57,20
Limão, tahiti, cru	10,00	9,20	G	1,09	2,93	12,25	0,09	0,01	1,02	4,69	0,02	0,00	3,52	0,11
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
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	2,70	2,70	ML	1,00	23,87	99,86	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,70	3,70	G	1,00	1,46	6,10	0,06	0,00	0,33	0,52	0,01	0,00	0,17	0,02
Colorau	0,40	0,40	G	1,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Molho Branco	37,00	37,00	G	1,00	27,59	115,45	1,04	1,48	2,58	30,71	0,04	17,20	0,04	25,23
Porcionamento (per capita)		140G												
MODO DE PREPARO:														
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, acrescente o alho e o colorau.														
6. Adicione o peixe, o coentro coloque um pouco de água, mexa um pouco e deixe cozinhar.														
7. Após o peixe estiver cozido e sem água, sirva a porção no prato e adicione o molho branco por cima e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PERNIL SUÍNO ACEBOLADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Porco, pernil, cru	140,00	100,00	G	1,40	186,06	778,46	20,13	11,10	0,00	12,94	0,89	0,00	0,00	102,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Óleo, de soja	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	13,30	10,00	G	1,33	3,94	16,49	0,17	0,01	0,89	1,40	0,02	0,00	0,47	0,06
Cebolinha, crua	2,00	2,00	G	1,00	0,39	1,63	0,04	0,01	0,07	1,60	0,01	5,58	0,64	0,03
Salsa, crua	2,00	2,00	G	1,00	0,67	2,80	0,07	0,01	0,11	3,59	0,06	34,86	1,03	0,05
Porcionamento (per capita)		100G												
MODO DE PREPARO:														
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 ou cubos, tempere com alho e pouco sal e reserve.														
5. Refogue a cebola no óleo e depois o alho até dourar.														
6. Coloque o pernil, um pouco água, cebola e deixe cozinhar. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



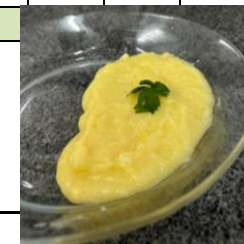
SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO BOVINO À PRIMAVERA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	110,00	90,00	G	1,22	152,16	636,63	19,11	7,82	0,00	2,69	1,70	2,70	0,00	54,90
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
Sal	0,60	0,60	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239,66
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	6,20	6,00	G	1,03	2,37	9,90	0,10	0,00	0,53	0,84	0,01	0,00	0,28	0,04
Batata, inglesa, crua	26,50	25,00	G	1,06	16,09	67,33	0,44	0,00	3,67	0,89	0,09	0,00	7,77	0,00
Cenoura, crua	29,00	25,00	G	1,16	7,50	32,00	0,28	0,05	1,14	5,35	0,12	185,00	1,28	2,78
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
Porcionamento (per capita)	150G (100g de carne, 25g de batata e 25g de cenoura)													
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. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
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	35,00	25,00	ML	1,40	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	ML	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	2,40	2,40	ML	1,00	21,22	88,77	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,40	0,40	ML	1,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	3,20	3,20	ML	1,00	1,26	5,28	0,05	0,00	0,28	0,45	0,01	0,00	0,15	0,02
Farinha, de mandioca, crua	16,00	16,00	G	1,00	57,74	241,58	0,25	0,04	14,06	10,38	0,17	0,00	0,00	0,16
Porcionamento (per capita)		80g												
MODO DE PREPARO:														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Separe o caldo do preparo da Moqueca de Peixe para o preparo do pirão.														
3. Hidrate a farinha de mandioca em água para evitar empelotar.														
4. Refogue o alho no óleo até dourar e após acrescente o caldo do peixe.														
5. Adicione a farinha hidratada aos poucos para que não empelote e mexa sem parar até ferver.														
6. Acrescente o sal e o coentro. Após fervido e com a consistência de pirão, desliga e porcione.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: POLENTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Milho, fubá, cru	100,00	100,00	G	1,00	353,48	1478,97	7,21	1,90	78,87	2,67	0,85	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	11,00	9,80	G	1,12	11,09	46,39	0,69	0,02	2,34	1,33	0,08	0,00	0,00	0,53
Óleo, de soja	8,00	8,00	ML	1,00	70,72	295,89	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Porcionamento (per capita)		100G												
MODO DE PREPARO:														
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.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Proteína de soja	20,00	20,00	G	1,00	55,60	2324,08	10,00	0,24	4,00	32,80	1,90	0,00	0,00	6,00
Limão, tahiti, cru	2,00	2,00	G	1,00	0,64	2,66	0,02	0,00	0,22	1,02	0,00	0,00	0,76	0,02
Azeite, de oliva, extra virgem	4,00	4,00	ML	1,00	35,36	147,95	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	4,20	4,00	G	1,05	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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
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	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Colorau	0,70	0,70	G	1,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja	1,50	1,50	G	1,00	13,26	55,48	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		110G												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize os hortifrutis conforme 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. Coloque a proteína de soja em uma panela com o vinagre ou o suco de limão, juntamente com 3 xícaras de água e leve ao fogo até ferver.														
4. Assim que subir uma espuma, desligue e despeje o conteúdo da panela em uma peneira.														
5. Lave a proteína sob a água corrente, espremendo como uma esponja, para retirar bem o gosto da soja.														
6. Depois de lavar, retire a o excesso de água da proteína, espremendo bem. Reserve.														
7. Em uma panela refogue no azeite a cebola, o alho e o colorau.														
8. Adicione o tomate e refogue cozinhando bem os tomates.														
9. Acrescente 1/2 xícara de água, a proteína de soja reservada e o sal, mexendo bem até que todos os ingredientes estejam bem misturados.														
10. Após refogado, finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Abóbora, moranga, crua	124,00	95,00	G	1,31	14,25	62,70	1,06	0,12	1,37	2,90	0,00	335,35	9,16	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	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
Porcionamento (per capita)	100G													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE AIPIM					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Mandioca, crua	118,00	85,00	G	1,39	128,70	538,50	0,96	0,26	30,74	12,91	0,23	2,55	14,05	1,83
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	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
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
Porcionamento (per capita)	100G													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, inglesa, crua	85,50	80,00	G	1,07	51,50	215,46	1,42	0,00	11,75	2,84	0,29	0,00	24,87	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	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
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
Porcionamento (per capita)		100G												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE INHAME					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Inhame, cru	130,00	100,00	G	1,30	96,70	404,59	2,05	0,21	23,23	11,80	0,36	0,00	5,62	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	3,50	3,50	G	1,00	25,41	106,31	0,01	2,88	0,00	0,33	0,01	26,39	0,00	20,25
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
Porcionamento (per capita)		100G												
MODO DE PREPARO:														
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														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



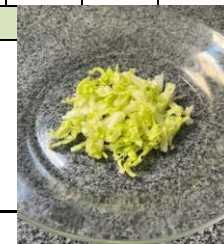


SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: REPOLHO REFOGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Repolho, branco, cru	30,00	30,00	G	1,00	5,14	21,49	0,26	0,04	1,16	10,36	0,05	3,99	5,62	1,09
Alho, cru	1,50	1,50	G	1,00	1,70	7,10	0,11	0,00	0,36	0,20	0,01	0,00	0,00	0,08
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Óleo, de soja	1,00	1,00	ML	1,00	8,84	36,99	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)	30G													
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ACELGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Acelga, crua	29,00	25,00	G	1,16	5,24	21,91	0,36	0,03	1,16	10,75	0,07	82,50	5,64	0,30
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagre, maçã	0,50	0,50	ML	1,00	0,13	0,52	0,00	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Porcionamento (per capita)		25G												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Alface, lisa, crua	22,00	20,00	G	1,10	2,76	11,57	0,34	0,02	0,49	5,50	0,12	43,40	4,28	0,85
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	7,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Vinagre, maçã	0,50	0,50	ML	1,00	0,13	0,52	0,00	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		20G												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Alface, lisa, crua	22,00	20,00	G	1,10	2,76	11,57	0,34	0,02	0,49	5,50	0,12	43,40	4,28	0,85
Tomate, com semente, cru	28,00	20,00	G	1,40	3,07	12,83	0,22	0,03	0,63	1,39	0,05	20,60	4,24	0,20
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	7,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
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
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		40G												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE BETERRABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Beterraba, crua	33,00	30,00	G	1,10	14,65	61,29	0,58	0,03	3,33	5,43	0,10	1,14	0,94	2,92
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
Vinagre, maçã	1,00	1,00	ML	1,00	0,25	1,00	0,00	0,00	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		30G												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Cenoura, crua	33,60	30,00	G	1,12	9,00	38,40	0,34	0,06	1,37	6,42	0,14	222,00	1,54	3,33
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Vinagre, maçã	0,50	0,50	ML	1,00	0,13	0,52	0,00	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	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
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
Porcionamento (per capita)		30G												
MODO DE PREPARO:														
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, sal e tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE COUVE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Couve, manteiga, crua	25,00	20,00	G	1,25	5,41	22,64	0,57	0,11	0,87	26,17	0,09	116,60	19,34	1,23
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Vinagre, maçã	0,50	0,50	ML	1,00	0,13	0,52	0,00	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		15G												
MODO DE PREPARO:														
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.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE LEGUMES					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Batata, inglesa, crua	32,00	30,00	G	1,07	19,31	80,80	0,53	0,00	4,41	1,07	0,11	0,00	9,33	0,00
Cenoura, crua	17,50	15,00	G	1,17	4,50	19,20	0,17	0,03	0,68	3,21	0,07	111,00	0,77	1,67
Chuchu, cru	14,70	10,00	G	1,47	1,70	7,10	0,07	0,01	0,41	1,15	0,02	0,00	1,06	0,00
Milho, verde, enlatado, drenado	5,00	5,00	G	1,00	4,88	20,41	0,16	0,12	0,86	0,11	0,03	2,30	0,09	13,02
Creme de Leite	10,00	10,00	G	1,00	22,15	92,67	0,15	2,25	0,45	8,27	0,03	12,77	0,00	5,20
Sal	5,00	5,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1997,15
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
Porcionamento (per capita)	70G													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Pique 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 finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE PEPINO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pepino, cru	35,00	25,00	G	1,40	2,38	9,97	0,22	0,00	0,51	2,40	0,04	1,00	1,25	0,00
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	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
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
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Porcionamento (per capita)		50G												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize o pepino conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Enxague bem com água filtrada e deixe escorrer.														
3. Descasque os pepinos e em seguida fatie com auxílio do multiprocessador de legumes para cortar em rodelas finas. Em seguida, reserve sob refrigeração.														
4. Próximo à distribuição, tempere com azeite e sal.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE PEPINO E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pepino, cru	35,00	25,00	G	1,40	2,38	9,97	0,22	0,00	0,51	2,40	0,04	1,00	1,25	0,00
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	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
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
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Porcionamento (per capita)		50G												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize o pepino e 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. Descasque os pepinos e em seguida fatie com auxílio do multiprocessador de legumes para cortar em rodelas finas.														
4. Corte o tomate em cubos pequenos e misture com o pepino. Mantenha sob refrigeração em recipiente com tampa.														
5. Próximo à distribuição, misture o pepino com o tomate, tempere com azeite, sal e tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Repolho, branco, cru	30,00	30,00	G	1,00	5,14	21,49	0,26	0,04	1,16	10,36	0,05	3,99	5,62	1,09
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Vinagre, maçã	0,50	0,50	ML	1,00	0,13	0,52	0,00	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		30G												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



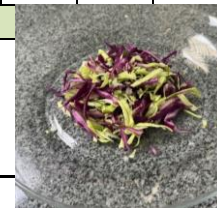
SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (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
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagre, maçã	0,50	0,50	ML	1,00	0,13	0,52	0,00	0,00	0,03	0,04	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
Sal	0,50	0,50	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	199,72
Porcionamento (per capita)		40G												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO MISTO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Repolho, branco, cru	15,00	15,00	G	1,00	2,57	10,74	0,13	0,02	0,58	5,18	0,02	2,00	2,81	0,55
Repolho, roxo, cru	15,00	15,00	G	1,00	4,64	19,40	0,29	0,01	1,08	6,55	0,08	0,60	6,48	0,35
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagre, maçã	0,50	0,50	ML	1,00	0,13	0,52	0,00	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Porcionamento (per capita)		30G												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Tomate, salada	60,00	45,00	G	1,33	9,25	38,69	0,36	0,00	2,30	3,13	0,13	0,00	5,76	2,36
Azeite, de oliva, extra virgem	5,00	5,00	ML	1,00	44,20	184,93	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagre, maçã	0,50	0,50	ML	1,00	0,13	0,52	0,00	0,00	0,03	0,04	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
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
Porcionamento (per capita)		45G												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALPICÃO DE FRANGO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	120,00	100,00	G	1,20	119,16	498,56	21,53	3,02	0,00	7,36	0,43	2,00	0,00	56,00
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
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
Cebola, crua	10,00	8,50	G	1,18	3,35	14,02	0,15	0,01	0,75	1,19	0,02	0,00	0,40	0,05
Cenoura, crua	29,00	25,00	G	1,16	7,50	32,00	0,28	0,05	1,14	5,35	0,12	185,00	1,28	2,78
Milho, verde, enlatado, drenado	14,00	10,00	G	1,40	9,76	40,82	0,32	0,24	1,71	0,22	0,06	4,60	0,17	26,03
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	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Creme de Leite	20,00	20,00	G	1,00	44,30	185,34	0,30	4,50	0,90	16,55	0,06	25,53	0,00	10,40
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
Porcionamento (per capita)		165G												
MODO DE PREPARO:														
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 e o sal.														
3. Adicione água, deixe cozinhar e após 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.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA (DESOSSADA SEM PELE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	200,00	110,00	G	1,82	177,98	744,65	19,33	10,58	0,00	6,92	0,99	4,40	0,00	88,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	8,00	8,00	G	1,00	3,15	13,19	0,14	0,01	0,71	1,12	0,02	0,00	0,37	0,05
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
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	0,20	0,20	G	1,00	0,61	2,56	0,02	0,02	0,13	3,15	0,09	0,69	0,10	0,03
Porcionamento (per capita)		110G												
MODO DE PREPARO:														
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 retirando a pele. O per capita bruto deve ser calculado sem a pele (caso tenha).														
4. Tempere a sobrecoxa com a manteiga, a cebola e o alho.														
5. Coloque em uma assadeira e salpique o orégano e o cheiro verde.														
6. Asse até que fiquem dourados e em ponto correto de cozimento.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOXA DE FRANGO ENSOPADA (DESOSSADA SEM PELE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	200,00	110,00	G	1,82	177,98	744,65	19,33	10,58	0,00	6,92	0,99	4,40	0,00	88,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	8,00	8,00	G	1,00	3,15	13,19	0,14	0,01	0,71	1,12	0,02	0,00	0,37	0,05
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	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
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
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
Porcionamento (per capita)		110G												
MODO DE PREPARO:														
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 retirando a pele. O per capita bruto deve ser calculado sem a pele (caso tenha).														
4. Tempere a sobrecoxa com pouco de sal e alho.														
5. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, acrescente o colorau, a sobrecoxa, o sal e deixe dourar.														
5. Acrescente o tomate, água e deixe cozinhar até formar um caldo consistente.														
6. Finalize com tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO														
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOPA DE FRANGO ENSOPADA COM BATATA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	200,00	110,00	G	1,82	177,98	744,65	19,33	10,58	0,00	6,92	0,99	4,40	0,00	88,00
Batata, inglesa, crua	32,00	30,00	G	1,07	19,31	80,80	0,53	0,00	4,41	1,07	0,11	0,00	9,33	0,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	8,00	8,00	G	1,00	3,15	13,19	0,14	0,01	0,71	1,12	0,02	0,00	0,37	0,05
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	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
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
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
Porcionamento (per capita)	140G (110g de frango e 30g de batata)													
MODO DE PREPARO:														
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. Higienize a batata, descasque e pique em pedaços e reserve.														
3. Higienize a sobrecoxa retirando a pele. O per capita bruto deve ser calculado sem a pele (caso tenha).														
4. Tempere a sobrecoxa com pouco de sal e alho.														
5. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, acrescente o colorau, a sobrecoxa, o sal e deixe dourar.														
5. Acrescente a batata, o tomate, água e deixe cozinhar até formar um caldo consistente.														
6. Finalize com tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF BOVINO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	110,00	90,00	G	1,22	152,16	636,63	19,11	7,82	0,00	2,69	1,70	2,70	0,00	54,90
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
Sal	0,30	0,30	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119,83
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	6,20	6,00	G	1,03	2,37	9,90	0,10	0,00	0,53	0,84	0,01	0,00	0,28	0,04
Milho, verde, enlatado, drenado	10,00	6,00	G	1,67	5,85	24,49	0,19	0,14	1,03	0,13	0,04	2,76	0,10	15,62
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	15,00	G	1,00	33,22	139,00	0,23	3,37	0,68	12,41	0,05	19,15	0,00	7,80
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	42,00	30,00	G	1,40	4,60	19,25	0,33	0,05	0,94	2,08	0,07	30,90	6,36	0,31
Porcionamento (per capita)		125G												
MODO DE PREPARO:														
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 alho e o colorau e a carne em cubos e o restante do sal e deixe dourar.														
5. Adicione o tomate, coloque água até cobrir e deixe cozinhar bem.														
6. Após bem cozido, deixe secar o molho, adicione o creme de leite e deixe cozinhar em fogo brando.														
7. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF DE FRANGO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Frango, peito, sem pele, cru	120,00	100,00	G	1,20	119,16	498,56	21,53	3,02	0,00	7,36	0,43	2,00	0,00	56,00
Alho, cru	2,00	2,00	G	1,00	2,26	9,47	0,14	0,00	0,48	0,27	0,02	0,00	0,00	0,11
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
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
Sal	0,70	0,70	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,60
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	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	0,30	0,30	G	1,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Milho, verde, enlatado, drenado	10,00	6,00	G	1,67	5,85	24,49	0,19	0,14	1,03	0,13	0,04	2,76	0,10	15,62
Creme de Leite	15,00	15,00	G	1,00	33,22	139,00	0,23	3,37	0,68	12,41	0,05	19,15	0,00	7,80
Porcionamento (per capita)		125G												
MODO DE PREPARO:														
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 o frango 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 e deixe dourar.														
5. Adicione o tomate, água e deixe cozinhar bem.														
6. Após bem cozido, deixe secar o molho, adicione o creme de leite e deixe cozinhar em fogo brando.														
7. Finalize com o tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



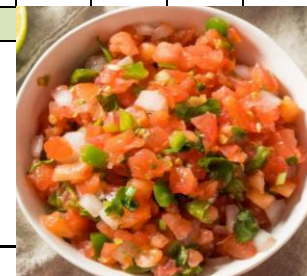
SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA CAPIXABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Peixe, água doce, tilápia, filé, cru, Oreochromis niloticus	120,00	90,00	G	1,33	84,60	353,97	16,38	2,08	0,01	9,00	0,50	0,00	0,00	46,80
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
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
Colorau	0,70	0,70	G	1,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	13,00	11,60	G	1,12	4,57	19,13	0,20	0,01	1,03	1,62	0,02	0,00	0,54	0,07
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	7,00	7,00	G	1,00	19,53	81,71	1,54	0,33	3,65	87,22	2,97	64,19	39,67	14,77
Farinha, de trigo	1,20	1,20	G	1,00	4,33	18,10	0,12	0,02	0,90	0,21	0,01	0,00	0,00	0,01
Tomate, com semente, cru	40,00	35,00	G	1,14	5,37	22,46	0,38	0,06	1,10	2,43	0,08	36,05	7,42	0,36
Ovo, de galinha, inteiro, cru	25,00	23,20	G	1,08	33,20	138,92	3,02	2,06	0,38	9,75	0,36	18,29	0,00	38,98
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
Porcionamento (per capita)		130G												
MODO DE PREPARO:														
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. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o colorau e o alho até dourarem levemente.														
4. Adicione o tomate picado e o coentro, mexendo bem.														
5. Acrescente as postas de peixe e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela destampada, para evitar que junte muita água.														
6. Separe as claras das gemas e bata as claras em neve.														
7. Após incorpore as gemas e a farinha de trigo, misturando delicadamente até obter um creme homogêneo.														
8. Adicione 1/3 dessa mistura à massa de peixe e misture bem.														
9. Despeje essa preparação em um tabuleiro untado e cubra com o restante da mistura de ovos.														
10. Decore com rodela de cebola por cima e leve ao forno pré-aquecido até dourar.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE PEIXE GRATINADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Peixe, água doce, tilápia, filé, cru, Oreochromis niloticus	120,00	90,00	G	1,33	84,60	353,97	16,38	2,08	0,01	9,00	0,50	0,00	0,00	46,80
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	2,00	2,00	ML	1,00	17,68	73,97	0,00	2,00	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
Cebola, crua	2,50	2,50	G	1,00	0,99	4,12	0,04	0,00	0,22	0,35	0,01	0,00	0,12	0,01
Limão, tahiti, cru	9,00	8,30	G	1,08	2,64	11,05	0,08	0,01	0,92	4,23	0,01	0,00	3,17	0,10
Coentro	1,50	1,50	G	1,00	4,19	17,51	0,33	0,07	0,78	18,69	0,64	13,76	8,50	3,17
Queijo, mozzarella	14,30	14,30	G	1,00	47,17	197,37	3,24	3,60	0,44	125,13	0,04	15,59	0,00	83,08
Batata, inglesa, crua	35,00	33,00	G	1,06	21,24	88,88	0,58	0,00	4,85	1,17	0,12	0,00	10,26	0,00
Molho Branco	33,00	33,00	G	1,00	24,61	102,97	0,92	1,32	2,30	27,39	0,03	15,34	0,03	22,50
Porcionamento (per capita)		150G												
MODO DE PREPARO:														
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 rodelas médias e cozinhe ao ponto al dente.														
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, e cozinhe em fogo baixo, com a panela destampada, para evitar que junte muita água.														
7. Em assadeira "unte" com o molho branco e coloque as rodelas de batata cozidas, para evitar que agarre no fundo.														
8. Coloque o peixe desfiado, adicione o molho branco e cubra com o queijo.														
9. Leve ao forno para gratinar														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														

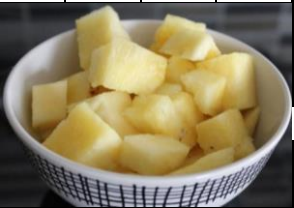


SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - REFEIÇÃO - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (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	15,00	13,00	G	1,15	5,12	21,44	0,22	0,01	1,15	1,82	0,03	0,00	0,61	0,08
Tomate, com semente, cru	35,00	25,00	G	1,40	3,83	16,04	0,27	0,04	0,78	1,74	0,06	25,75	5,30	0,26
Pimentão, verde, cru	8,00	7,00	G	1,14	1,49	6,23	0,07	0,01	0,34	0,61	0,03	2,66	7,01	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
Azeite, de oliva, extra virgem	1,50	1,50	ML	1,00	13,26	55,48	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		45G												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize os hortifrutis conforme Manual de Boas Práticas. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Corte o tempero verde e reserve.														
3. Pique a cebola, tomate e o pimentão em cubos pequenos e misture bem.														
4. Próximo à distribuição, tempere com o vinagre, azeite, sal.														
5. Finalize com tempero verde.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carbói- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Abacaxi, cru	90,00	75,00	G	1,20	36,24	151,64	0,64	0,09	9,25	16,83	0,19	1,73	25,97	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





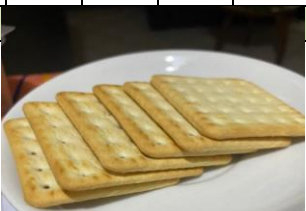
SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (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)								
Banana, prata, crua	120,00	120,00	G	1,00	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												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as bananas conforme Manual de Boas Práticas														
2. Sirva a fruta inteira e fechada com casca.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA															
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CASEIRO					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)									
Biscoito, doce, maisena	35,00	35,00	G	1,00	154,99	648,46	2,83	4,19	26,33	19,06	0,62	0,00	2,18	123,21	
Porcionamento (per capita)		35g													
MODO DE PREPARO: 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															
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444															

SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO TIPO CREAM CRACKER					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)								
Biscoito, salgado, cream cracker	30,00	30,00	G	1,00	129,52	541,91	3,02	4,33	20,62	6,00	0,66	0,00	0,00	256,31
Porcionamento (per capita)		6 UND												
MODO DE PREPARO:														
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														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA DOCE					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)								
Biscoito, doce, maisena	30,00	30,00	G	1,00	132,85	555,83	2,42	3,59	22,57	16,34	0,53	0,00	1,87	105,61
Porcionamento (per capita)		5 UND												
MODO DE PREPARO:														
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														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Farinha, de trigo	15,00	15,00	G	1,00	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	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	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	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	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	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	21,61	90,44	0,28	0,01	5,71	1,66	0,08	7,04	4,75	0,00
Porcionamento (per capita)		135g												
MODO DE PREPARO:														
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. Dilua o leite conforme indicação do fabricante														
3. 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	30,00	30,00	G	1,00	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	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	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	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	1,35	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	6,00	25,60	0,22	0,04	0,91	4,28	0,09	148,00	1,02	2,22
Porcionamento (per capita)		120g												
MODO DE PREPARO: 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. 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CHOCOLATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Farinha, de trigo	15,00	15,00	G	1,00	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	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	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	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	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	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	43,71	182,88	0,34	0,43	10,26	17,97	0,09	0,13	0,02	42,02
Porcionamento (per capita)		120g												
MODO DE PREPARO:														
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, manteiga e açúcar na batedeira. Adicione aos poucos o trigo e o chocolate em pó (50% cacau)														
4. Acrescente o leite diluído aos poucos, batendo bem até a consistência de bolo.														
5. Acrescente o fermento e misture bem.														
6. Coloque a massa em uma assadeira untada e leve para assar.														
7. Depois de assado, retire da assadeira, porcione e sirva em guardanapo aos alunos														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE FUBÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	18,00	18,00	G	1,00	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	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	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	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	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	1,35	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	60,09	251,42	1,23	0,32	13,41	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		120g												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO MESCLADO					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 trigo	15,00	15,00	G	1,00	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	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	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	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	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	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	27,32	114,30	0,21	0,27	6,41	11,23	0,06	0,08	0,01	26,26
Porcionamento (per capita)		120g												
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 (50% cacau) 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 em pó e misture.														
7. Coloque a massa de chocolate na assadeira, mesclando as massas, e leve ao forno.														
8. Depois de assado, retire da assadeira, porcione e sirva em guardanapo aos alunos														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SIMPLES					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	15,00	15,00	G	1,00	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	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	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	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	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	58,08	243,00	0,03	6,59	0,01	0,75	0,01	60,32	0,00	46,30
Porcionamento (per capita)		120g												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CANJICA					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)								
Canjica, branca, crua	48,00	48,00	G	1,00	171,65	718,18	3,46	0,47	37,47	0,94	0,15	11250,24	0,00	0,38
Coco seco ralado	10,00	10,00	G	1,00	66,00	276,14	0,69	6,45	2,44	2,60	0,33	0,00	0,15	3,70
Leite, de vaca, integral, pó	18,00	18,00	G	1,00	89,40	374,04	4,58	4,84	7,05	160,25	0,09	64,99	0,00	58,14
Açúcar, cristal	15,00	15,00	G	1,00	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA - 230g												
MODO DE PREPARO:														
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. Adicione o coco ralado e deixe ferver até engrossar e os grãos estiverem macios.														
6. Após sirva em canecas.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO														
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: COBERTURA DE CHOCOLATE SAUDÁVEL					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Açúcar, cristal	4,00	4,00	G	1,00	15,47	64,74	0,01	0,00	3,98	0,30	0,01	0,00	0,00	0,00
Chocolate em pó de qualquer marca	1,25	1,25	G	1,00	4,55	19,05	0,04	0,04	1,07	1,87	0,01	0,01	0,00	4,38
Inhame, cru	20,00	12,50	G	1,60	12,09	50,57	0,26	0,03	2,90	1,47	0,05	0,00	0,70	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	2,00	2,00	G	1,00	9,93	41,56	0,51	0,54	0,78	17,81	0,01	7,22	0,00	6,46
Manteiga, sem sal	1,50	1,50	G	1,00	11,36	47,54	0,01	1,29	0,00	0,05	0,00	11,31	0,00	0,06
Porcionamento (per capita)		1 Colher cheia (30g)												
MODO DE PREPARO:														
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 cozinhe em água até ficar bem macio.														
4. Após cozimento, bata no liquidificador a água e o leite em pó, depois adicione o inhame, o cacau e a açúcar e bata novamente até ficar homogêneo.														
5. Em uma panela, derreta a manteiga e transfira o conteúdo do liquidificador e deixe cozinhar em fogo baixo até engrossar.														
6. Após esfriar, espalhe sobre o bolo e sirva em guardanapos ou prato de vidro.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: GOIABA					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)								
Goiaba, vermelha, com casca, crua	160,00	160,00	G	1,00	86,67	362,64	1,74	0,70	20,82	7,12	0,27	126,40	128,96	0,00
Porcionamento (per capita)	1 UND MÉDIA													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as goiabas conforme Manual de Boas Práticas														
2. Sirva a fruta inteira														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: HAMBÚRGUER					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)								
Pão de hambúrguer	50,00	50,00	G	1,00	139,50	583,67	4,75	2,17	24,73	69,00	1,66	0,00	0,00	239,50
Hambúrguer, bovino, cru	114,00	76,00	G	1,50	163,28	683,14	10,00	12,29	3,16	25,89	1,44	0,00	0,00	660,44
Alface, lisa, crua	17,00	17,00	G	1,00	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	6,58	27,51	0,26	0,00	1,64	2,22	0,09	0,00	4,10	1,68
Porcionamento (per capita)		175g - 1 UND												
MODO DE PREPARO:														
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 hamburger 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 hamburger, alface e o tomate, e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: HAMBÚRGUER DE TILÁPIA					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)								
Pão de hambúrguer	50,00	50,00	G	1,00	139,50	583,67	4,75	2,17	24,73	69,00	1,66	0,00	0,00	239,50
Hamburguer de tilápia	103,00	84,00	G	1,50	85,68	755,05	7,39	1,51	7,39	28,61	1,59	0,00	0,00	205,80
Tomate, extrato	30,00	30,00	G	2,50	18,28	76,48	0,73	0,06	4,49	8,72	0,63	43,20	5,40	149,38
Queijo, mozzarella	20,00	20,00	G	3,50	65,97	276,04	4,53	5,04	0,61	175,01	0,06	21,80	0,00	116,20
Alface, lisa, crua	17,00	17,00	G	1,00	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	6,58	27,51	0,26	0,00	1,64	2,22	0,09	0,00	4,10	1,68
Porcionamento (per capita)		230g - 1 UND												
MODO DE PREPARO: 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 hamburguer de tilápia 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. Ao virar as carnes no tabuleiro, coloque o molho de tomate espalhando com uma colher e deixe assar por mais alguns minutos. 7. Após recheie os pães com uma carne de hamburguer de tilápia, queijo, alface e o tomate, e sirva em guardanapo.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Laranja, pêra, crua	190,00	190,00	G	1,00	69,87	292,34	1,98	0,24	17,00	41,58	0,17	3,80	102,09	0,00
Porcionamento (per capita)		1 UND MÉDIA												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as laranjas conforme Manual de Boas Práticas														
2. Corte em 4 partes e sirva.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





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	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	83,27	348,41	0,43	0,00	22,73	2,89	0,14	6,00	3,61	0,00
Porcionamento (per capita)	1 UND MÉDIA													
MODO DE PREPARO: 1. Higienize as maçãs conforme Manual de Boas Práticas; 2. Sirva a fruta inteira.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Mamão, Formosa, cru	120,00	80,00	G	1,50	36,27	151,76	0,65	0,10	9,24	19,90	0,19	62,40	62,82	2,61
Porcionamento (per capita)		1 CANECA												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Melancia, crua	200,00	175,00	G	1,14	57,06	238,75	1,55	0,00	14,24	13,51	0,40	64,05	10,76	0,00
Porcionamento (per capita)		1 FATIA GRANDE												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO					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)								
Melão, cru	175,00	175,00	G	1,00	51,40	215,04	1,19	0,00	13,17	5,00	0,40	203,00	15,19	19,54
Porcionamento (per capita)		1 UND MÉDIA												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize o melão conforme Manual de Boas Práticas.														
2. Retire a casca e as sementes, corte em cubos e sirva na caneca														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXERICA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Mexerica, Rio, crua	175,00	175,00	G	1,00	64,52	269,97	1,14	0,22	16,34	30,07	0,16	0,00	195,95	3,19
Porcionamento (per capita)		1 UND MÉDIA												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize a mexerica conforme Manual de Boas Práticas.														
2. Sirva aos alunos Conforme a per capita com auxilio de luva descartável														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: MILHO VERDE COZIDO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carbol- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Milho, verde, cru	200,00	200,00	G	1,00	276,33	1156,18	13,18	1,22	57,11	3,22	0,82	82,00	0,00	2,23
Sal	0,60	0,60	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239,66
Porcionamento (per capita)		1 ESPIGA												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as espigas e embalagens conforme Manual de Boas Práticas.														
2. Cozinhe em panela de pressão com água e sal.														
3. Após o tempo de cozimento, escorra a água e porcione.														
4. Sirva os alunos nos pratos.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (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
Porcionamento (per capita)		90G												
MODO DE PREPARO:														
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. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.														
6. Acrescente o tempero verde e sirva no prato.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA															
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CASEIRO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	
					(kcal)	(kJ)									
Farinha, de trigo	57,00	57,00	G	1,00	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	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	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	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	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	1,26	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	12,16	50,90	1,11	0,76	0,14	3,57	0,13	6,70	0,00	14,28	
Porcionamento (per capita)		120g													
MODO DE PREPARO: 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444															



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CASEIRO COM MANTEIGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Farinha, de trigo	57,00	57,00	G	1,00	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	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	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	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	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	1,26	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	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	108,90	455,62	0,06	12,35	0,01	1,41	0,02	113,10	0,00	86,80
Porcionamento (per capita)		135g												
MODO DE PREPARO:														
1. Prepare o pão caseiro conforme a receita padrão;														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
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	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	90,00	60,00	G	1,50	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	1,13	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	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	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	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	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	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	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
Cebola, crua	5,00	4,00	G	1,25	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Porcionamento (per capita)	110g (60 g de recheio pronto)													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.														
3. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.														
4. Refogue a cebola no óleo, coloque o tomate e prepare o molho de tomate caseiro. Ajuste o molho com água e sal a gosto														
5. Em outra panela refogue o alho até dourar.														
6. Acrescente o colorau, o frango, o sal e deixe dourar. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.														
7. Acrescente água e deixe cozinhar. Em seguida, desfie o frango e após acrescente o molho de tomate.														
8. Caso necessário ajuste a quantidade de água para que o frango não fique seco. Finalize com o tempero verde.														
9. Próximo à distribuição, recheie os pães com o molho do frango desfiado e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE BATATA COM CARNE BOVINA DESFIADA					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	110,00	90,00	G	1,22	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	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	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	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	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	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	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
Colorau	0,40	0,40	G	1,00	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	7,88	32,99	0,34	0,02	1,77	2,80	0,04	0,00	0,93	0,12
Porcionamento (per capita)	140g (90 g de recheio pronto)													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.														
3. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.														
4. Refogue a cebola no óleo e depois acrescente o alho até dourar.														
5. Acrescente o colorau, a carne bovina e o sal. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.														
6. Acrescente o tomate, água e deixe cozinhar bem. Após bem cozido, desfie a carne e finalize com o tempero verde														
7. Próximo à distribuição, recheie os pães com a carne desfiada e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM CARNE BOVINA AO VINAGRETE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	48,50	40,00	G	1,21	67,63	282,95	8,49	3,48	0,00	1,19	0,75	1,20	0,00	24,40
Pimentão, verde, cru	4,00	3,00	G	1,33	0,64	2,67	0,03	0,00	0,15	0,26	0,01	1,14	3,01	0,00
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	10,50	9,00	G	1,17	3,55	14,84	0,15	0,01	0,80	1,26	0,02	0,00	0,42	0,05
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	0,20	0,20	G	1,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	46,50	33,00	G	1,41	5,06	21,17	0,36	0,06	1,04	2,29	0,08	33,99	7,00	0,34
Porcionamento (per capita)	100g (40g de carne e 10g de vinagrete)													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.														
3. Prepare a carne conforme receiturário padrão da carne desfiada.														
4. Higienize e corte em cubos para o vinagrete: 3g de tomate, 3g de pimentão e 1g de cebola.														
5. Misture o vinagrete na carne desfiada.														
6. Próximo à distribuição, recheie os pães e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA					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)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	61,00	50,00	G	1,22	66,73	279,22	10,86	2,26	0,00	1,65	0,89	1,00	0,00	24,50
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	2,00	2,00	G	1,00	0,79	3,30	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
Óleo, de soja	0,75	0,75	ML	1,00	6,63	27,74	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,30	0,30	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119,83
Colorau	0,35	0,35	G	1,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsa, crua	0,50	0,50	G	1,00	0,17	0,70	0,02	0,00	0,03	0,90	0,02	8,72	0,26	0,01
Tomate, com semente, cru	11,00	7,50	G	1,47	1,15	4,81	0,08	0,01	0,24	0,52	0,02	7,73	1,59	0,08
Cebolinha, crua	0,50	0,50	G	1,00	0,10	0,41	0,01	0,00	0,02	0,40	0,00	1,40	0,16	0,01
Porcionamento (per capita)	100g (50 g de recheio)													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.														
3. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.														
4. Refogue a cebola no óleo e depois acrescente o alho até dourar.														
5. Acrescente o colorau, a carne moída e o sal. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.														
6. Acrescente o tomate, um pouco de água e deixe cozinhar bem, fazendo um molho. Após desfie e finalize com o tempero verde														
7. Próximo à distribuição, recheie os pães com a carne moída e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS FATIADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	35,00	35,00	G	1,00	104,93	439,04	2,78	1,09	20,53	5,51	0,35	1,05	0,00	226,69
Porcionamento (per capita)		35g												
MODO DE PREPARO:														
1. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														
														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM CARNE SUÍNA DESFIADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carbol- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	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	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	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	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	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	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
Colorau	0,40	0,40	G	1,00	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	7,88	32,99	0,34	0,02	1,77	2,80	0,04	0,00	0,93	0,12
Porcionamento (per capita)	115g (65 g de recheio pronto)													
MODO DE PREPARO: 1. Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve. 3. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve. 4. Lave o pernil com água e vinagre, após corte e tempere com alho, sal e reserve 5. Refogue a cebola no óleo e depois acrescente o alho até dourar. 6. Acrescente o colorau, a carne suína e o sal. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário. 7. Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar bem, Após cozido, desfiar a carne, finalizar com tempero verde. 8. Próximo à distribuição, recheie os pães com o pernil desfiado e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	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	108,90	455,62	0,06	12,35	0,01	1,41	0,02	113,10	0,00	86,80
Porcionamento (per capita)		65g												
MODO DE PREPARO:														
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.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



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	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	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	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	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
Porcionamento (per capita)		100g												
MODO DE PREPARO:														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir e higienize as hortaliças e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas.														
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.														
3. Prepare os ovos mexidos conforme receita padrão														
4. Próximo à distribuição, recheie os pães com os ovos e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MINAS FRESCAL					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	149,91	627,20	3,98	1,55	29,32	7,88	0,50	1,49	0,00	323,84
Queijo, minas, frescal	50,00	50,00	G	1,00	132,14	552,86	8,71	10,09	0,00	289,63	0,47	80,25	0,00	15,50
Porcionamento (per capita)		100G												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as embalagens dos produtos antes de abrir														
2. Corte os pães, as fatias de queijos minas conforme a per capita e reserve														
3. Próximo à distribuição, recheie os pães com o queijo e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUÇARELA					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)								
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	G	1,00	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	131,95	552,07	9,06	10,07	0,00	350,02	0,12	43,60	0,00	232,40
Porcionamento (per capita)		90g												
MODO DE PREPARO:														
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.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM CARNE MOÍDA					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)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	177,62	743,14	2,58	6,54	27,92	16,25	1,05	47,93	0,03	103,90
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	61,00	50,00	G	1,22	66,73	279,22	10,86	2,26	0,00	1,65	0,89	1,00	0,00	24,50
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	2,00	2,00	G	1,00	0,79	3,30	0,03	0,00	0,18	0,28	0,00	0,00	0,09	0,01
Óleo, de soja	0,75	0,75	ML	1,00	6,63	27,74	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,30	0,30	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119,83
Colorau	0,35	0,35	G	1,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsa, crua	0,50	0,50	G	1,00	0,17	0,70	0,02	0,00	0,03	0,90	0,02	8,72	0,26	0,01
Tomate, com semente, cru	11,00	7,50	G	1,47	1,15	4,81	0,08	0,01	0,24	0,52	0,02	7,73	1,59	0,08
Cebolinha, crua	0,50	0,50	G	1,00	0,10	0,41	0,01	0,00	0,02	0,40	0,00	1,40	0,16	0,01
Porcionamento (per capita)	100g (50 g de recheio)													
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as hortaliças conforme o Manual de Boas Práticas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.														
3. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve.														
4. Refogue a cebola no óleo e depois acrescente o alho até dourar.														
5. Acrescente o colorau, a carne moída e o sal. Ajustar a quantidade de sal caso seja necessário.														
6. Acrescente o tomate, um pouco de água e deixe cozinhar bem, fazendo um molho. Após desfie e finalize com o tempero verde														
7. Próximo à distribuição, recheie os pães com a carne moída e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM MANTEIGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	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	108,90	455,62	0,06	12,35	0,01	1,41	0,02	113,10	0,00	86,80
Porcionamento (per capita)		65g												
MODO DE PREPARO:														
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 a manteiga e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





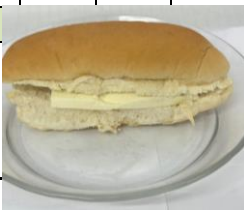
SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO MISTO/ TURNO PARCIAL														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM OVOS MEXIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	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	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	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
Porcionamento (per capita)		100g												
MODO DE PREPARO:														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir e higienize as hortaliças e os ovos conforme o Manual de Boas Práticas.														
2. Corte os pães, utilizando luva descartável e reserve.														
3. Prepare os ovos mexidos conforme receita padrão														
4. Próximo à distribuição, recheie os pães com os ovos e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM QUEIJO MINAS FRESCAL					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	177,62	743,14	2,58	6,54	27,92	16,25	1,05	47,93	0,03	103,90
Queijo, minas, frescal	50,00	50,00	G	1,00	132,14	552,86	8,71	10,09	1,62	289,63	0,47	80,25	0,00	15,50
Porcionamento (per capita)		100G												
MODO DE PREPARO:														
1. Higienize as embalagens dos produtos antes de abrir														
2. Corte os pães, as fatias de queijos minas conforme a per capita e reserve														
3. Próximo à distribuição, recheie os pães com o queijo e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM QUEIJO MUÇARELA					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)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	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	131,95	552,07	9,06	10,07	1,22	350,02	0,12	43,60	0,00	232,40
Porcionamento (per capita)		90g												
MODO DE PREPARO:														
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.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO HOT DOG COM REQUEIJÃO					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)								
Pão doce	50,00	50,00	G	1,00	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	64,14	268,38	2,41	5,86	0,61	64,87	0,03	48,65	0,00	139,50
Porcionamento (per capita)		75g												
MODO DE PREPARO:														
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 o requeijão cremoso e sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PIZZA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Pão, glúten, forma	50,00	50,00	G	1,00	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	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	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	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	0,31	1,28	0,01	0,01	0,06	1,58	0,04	0,35	0,05	0,02
Porcionamento (per capita)		75g												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: PIPOCA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Milho, pipoca, grãos cru	32,00	30,00	G	1,07	106,50	445,60	3,03	1,04	22,92	2,13	0,79	4,74	0,00	10,14
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
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
Porcionamento (per capita)		30g												
MODO DE PREPARO: 1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Em panela, aqueça o óleo. Acrescente o milho e o sal 3. Mexa até começar a estourar e tampe a panela 4. Depois que todo o milho estourar, coloque luvas descartáveis e encha os saquinhos e sirva														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: QUIBE ASSADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (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	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	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	1,70	7,10	0,11	0,00	0,36	0,20	0,01	0,00	0,00	0,08
Sal	1,00	1,00	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399,43
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	100,00	82,00	G	1,22	109,44	457,92	17,81	3,70	0,00	2,70	1,46	1,64	0,00	40,18
Queijo, requeijão, cremoso	30,00	30,00	G	1,00	76,97	322,06	2,89	7,03	0,73	77,84	0,03	58,38	0,00	167,40
Hortelã	2,50	2,50	G	1,00	0,03	0,10	0,00	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola, crua	4,00	4,00	G	1,00	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Porcionamento (per capita)		150g												
MODO DE PREPARO:														
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 trigoilho 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 metade do sal e reserve.														
5. Escorra a água do trigoilho e depois esprema com as mãos para retirar o excesso de água.														
6. Tempere o trigoilho com a cebola, o tempero, a hortelã e o sal.														
7. Misture a carne moída com o trigoilho amassando até formar uma massa bem homogênea.														
9. Em uma assadeira untada com óleo coloque metade da massa, coloque o requeijão e cubra com o restante da 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 e sirva as porções em guardanapo.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE (COM GOIABA)					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)								
Banana, prata, crua	60,00	60,00	G	1,00	58,95	246,65	0,76	0,04	15,57	4,54	0,23	19,20	12,95	0,00
Maçã, Fuji, com casca, crua	60,00	60,00	G	1,00	33,31	139,37	0,17	0,00	9,09	1,15	0,06	2,40	1,44	0,00
Goiaba, vermelha, com casca, crua	60,00	60,00	G	1,00	32,50	135,99	0,65	0,26	7,81	2,67	0,10	47,40	48,36	0,00
Iogurte de qualquer sabor	250,00	250,00	ML	1,00	246,73	1032,30	8,65	8,68	36,55	302,33	0,23	74,13	10,38	111,95
Porcionamento (per capita)	430g (180g fruta e 250mL iogurte)													
MODO DE PREPARO:														
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 frutas da refrigeração, porcione junto ao iogurte nas cumbucas.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE (COM GOIABA) E AVEIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carbol- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Banana, prata, crua	60,00	60,00	G	1,00	58,95	246,65	0,76	0,04	15,57	4,54	0,23	19,20	12,95	0,00
Maçã, Fuji, com casca, crua	60,00	60,00	G	1,00	33,31	139,37	0,17	0,00	9,09	1,15	0,06	2,40	1,44	0,00
Goiaba, vermelha, com casca, crua	60,00	60,00	G	1,00	32,50	135,99	0,65	0,26	7,81	2,67	0,10	47,40	48,36	0,00
Aveia, flocos, crua	20,00	20,00	G	1,00	78,76	329,55	2,78	1,70	13,33	9,58	0,89	0,00	0,27	0,93
Iogurte de qualquer sabor	250,00	250,00	ML	1,00	246,73	1032,30	8,65	8,68	36,55	302,33	0,23	74,13	10,38	111,95
Porcionamento (per capita)	450g (180g fruta, 20g de aveia e 250mL iogurte)													
MODO DE PREPARO:														
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 frutas da refrigeração, porcione junto ao iogurte nas cumbucas.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE (COM LARANJA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Banana, prata, crua	60,00	60,00	G	1,00	58,95	246,65	0,76	0,04	15,57	4,54	0,23	19,20	12,95	0,00
Maçã, Fuji, com casca, crua	60,00	60,00	G	1,00	33,31	139,37	0,17	0,00	9,09	1,15	0,06	2,40	1,44	0,00
Laranja, pêra, crua	77,00	60,00	G	1,28	22,06	92,32	0,63	0,08	5,37	13,13	0,05	1,20	32,24	0,00
Iogurte de qualquer sabor	250,00	250,00	ML	1,00	246,73	1032,30	8,65	8,68	36,55	302,33	0,23	74,13	10,38	111,95
Porcionamento (per capita)	430g (180g fruta e 250mL iogurte)													
MODO DE PREPARO:														
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 frutas da refrigeração, porcione junto ao iogurte nas cumbucas.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE (COM LARANJA) E AVEIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Banana, prata, crua	60,00	60,00	G	1,00	58,95	246,65	0,76	0,04	15,57	4,54	0,23	19,20	12,95	0,00
Maçã, Fuji, com casca, crua	60,00	60,00	G	1,00	33,31	139,37	0,17	0,00	9,09	1,15	0,06	2,40	1,44	0,00
Laranja, pêra, crua	77,00	60,00	G	1,28	22,06	92,32	0,63	0,08	5,37	13,13	0,05	1,20	32,24	0,00
Aveia, flocos, crua	20,00	20,00	G	1,00	78,76	329,55	2,78	1,70	13,33	9,58	0,89	0,00	0,27	0,93
Iogurte de qualquer sabor	250,00	250,00	ML	1,00	246,73	1032,30	8,65	8,68	36,55	302,33	0,23	74,13	10,38	111,95
Porcionamento (per capita)	450g (180g fruta, 20g de aveia e 250mL iogurte)													
MODO DE PREPARO:														
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 frutas da refrigeração, porcione junto ao iogurte nas cumbucas.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE (COM MAMÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Banana, prata, crua	60,00	60,00	G	1,00	58,95	246,65	0,76	0,04	15,57	4,54	0,23	19,20	12,95	0,00
Maçã, Fuji, com casca, crua	60,00	60,00	G	1,00	33,31	139,37	0,17	0,00	9,09	1,15	0,06	2,40	1,44	0,00
Mamão, Papaia, cru	80,00	60,00	G	1,33	24,09	100,81	0,27	0,07	6,26	13,45	0,12	46,20	49,32	0,98
Iogurte de qualquer sabor	250,00	250,00	ML	1,00	246,73	1032,30	8,65	8,68	36,55	302,33	0,23	74,13	10,38	111,95
Porcionamento (per capita)	430g (180g fruta e 250mL iogurte)													
MODO DE PREPARO:														
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 frutas da refrigeração, porcione junto ao iogurte nas cumbucas.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE (COM MAMÃO) E AVEIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Banana, prata, crua	60,00	60,00	G	1,00	58,95	246,65	0,76	0,04	15,57	4,54	0,23	19,20	12,95	0,00
Maçã, Fuji, com casca, crua	60,00	60,00	G	1,00	33,31	139,37	0,17	0,00	9,09	1,15	0,06	2,40	1,44	0,00
Mamão, Papaia, cru	80,00	60,00	G	1,33	24,09	100,81	0,27	0,07	6,26	13,45	0,12	46,20	49,32	0,98
Aveia, flocos, crua	20,00	20,00	G	1,00	78,76	329,55	2,78	1,70	13,33	9,58	0,89	0,00	0,27	0,93
Iogurte de qualquer sabor	250,00	250,00	ML	1,00	246,73	1032,30	8,65	8,68	36,55	302,33	0,23	74,13	10,38	111,95
Porcionamento (per capita)	450g (180g fruta, 20g de aveia e 250mL iogurte)													
MODO DE PREPARO:														
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 frutas da refrigeração, porcione junto ao iogurte nas cumbucas.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUICHE NATURAL					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	90,00	50,00	G	1,80	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	1,13	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	1,58	6,60	0,07	0,00	0,35	0,56	0,01	0,00	0,19	0,02
Porcionamento (per capita)	200g (150g de recheio)													
MODO DE PREPARO: 1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir 2. Higienize os hortifrutis conforme o Manual de Boas Práticas e reserve 3. Pique o alho, o tempero verde e a cebola e reserve. 4. Corte o tomate em rodelas e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa. 5. Descasque a cenoura, rale e coloque sob refrigeração em recipiente com tampa. 6. Refogue a cebola no óleo, coloque o tomate e prepare o molho de tomate caseiro. 7. Em outra panela refogue o alho até dourar. 8. Acrescente o colorau, o frango, o sal e deixe dourar. 9. Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar. 10. Em seguida, desfie o frango e após acrescente o molho de tomate, a cenoura, o requeijão, milho e misture bem. 11. Próximo à distribuição, recheie os pães de forma com o frango, acrescente o tomate em rodelas e uma folha de alface. 12. sirva em guardanapo aos alunos, utilizando luvas descartáveis.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMETAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboi- dratos (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	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	1,13	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	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	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	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	1,58	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	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	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	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	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
Tomate, com semente, cru	55,00	50,00	G	1,10	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	79,06	330,79	3,73	0,85	13,79	48,66	1,78	0,00	0,00	6,89
Porcionamento (per capita)		115g												
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTINHA DE CARNE MOÍDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	95,00	90,00	G	1,06	120,12	502,59	19,55	4,06	0,00	2,97	1,60	1,80	0,00	44,10
Sal	0,90	0,90	G	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	359,49
Milho, verde, enlatado, drenado	10,00	10,00	G	1,00	9,76	40,82	0,32	0,24	1,71	0,22	0,06	4,60	0,17	26,03
Alho, cru	1,50	1,50	G	1,00	1,70	7,10	0,11	0,00	0,36	0,20	0,01	0,00	0,00	0,08
Colorau	0,54	0,54	G	1,00	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	4,00	3,10	G	1,29	1,22	5,11	0,05	0,00	0,27	0,43	0,01	0,00	0,14	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
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
Óleo, de soja	20,00	20,00	ML	1,00	176,80	739,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru	17,36	14,00	G	1,24	2,15	8,98	0,15	0,02	0,44	0,97	0,03	14,42	2,97	0,14
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
Farinha, de trigo	23,00	23,00	G	1,00	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	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	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	1,70	7,13	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	190,99
Porcionamento (per capita)		130g												
MODO DE PREPARO:														
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. Prepare a carne moída conforme receiturário padrão da carne moída refogada (com o tomate durante o preparo da carne).														
5. Utilize 10mL de óleo e 0,5g de sal para a carne.														
6. Após a carne pronta, adicione o milho, o orégano e o tempero verde e deixe esfriar.														
6. Massa: Unte a forma com manteiga e farinha de trigo.														
7. Bata no liquidificador os ovos e o óleo (10g). Em seguida acrescente o sal (0,4g) 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - LANCHE - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTINHA DE FRANGO					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	117,00	110,00	G	1,06	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	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	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	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	1,13	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	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	1,58	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	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	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
Óleo, de soja	19,00	19,00	ML	1,00	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	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	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	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	1,70	7,13	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	190,99
Porcionamento (per capita)		150g												
MODO DE PREPARO: 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. Separe o frango, retire as apara e conzinhe até atingir o ponto que seja possível desfiar. 5. 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. 6. Adicione o tempero verde, o tomate, a cenoura, o milho e misture. 7. Massa: Unte a forma com manteiga e farinha de trigo. 8. 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. 9. Adicione o fermento em pó e misture com cuidado. 10. Despeje metade da massa na forma untada, espalhe o recheio e acrescente o restante da massa por cima. 11. Após assar, espere esfriar um pouco, porcione e sirva em guardanapo aos alunos														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Café, pó, torrado	5,00	5,00	G	1,00	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	23,21	97,11	0,02	0,00	5,98	0,46	0,01	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		250mL												
MODO DE PREPARO:														
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.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE					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)								
Iogurte de qualquer sabor	250,00	250,00	ML	1,00	246,73	1032,30	8,65	8,68	36,55	302,33	0,23	74,13	10,38	111,95
Porcionamento (per capita)		250mL												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE BATIDO COM CHOCOLATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	(mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kj)								
Chocolate em pó de qualquer marca	10,00	10,00	G	1,00	36,42	152,40	0,28	0,36	8,55	14,98	0,08	0,11	0,01	35,01
Leite, de vaca, integral, pó	30,00	30,00	G	1,00	149,00	623,40	7,63	8,07	11,75	267,08	0,16	108,32	0,00	96,90
Porcionamento (per capita)		250mL												
MODO DE PREPARO:														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Dilua o leite, conforme orientação do fabricante, adicione o chocolate em pó (50% cacau) e bata no liquidificador até completa diluição.														
3. Sirva gelado ou quente, conforme a temperatura do dia.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE COM CAFÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Café, pó, torrado	4,00	4,00	G	1,00	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	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	149,00	623,40	7,63	8,07	11,75	267,08	0,16	108,32	0,00	96,90
Porcionamento (per capita)		250mL												
MODO DE PREPARO: 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (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	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	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO: 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Acerola, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	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	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO: 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ					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)								
Cajá, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	26,33	110,17	0,59	0,17	6,37	9,16	0,32	107,00	0,00	6,95
Açúcar, cristal	15,00	15,00	G	1,00	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Caju, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	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	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (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	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	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Graviola, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	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	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (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	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	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Carboi- dratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
					(kcal)	(kJ)								
Maracujá, polpa, congelada	100,00	100,00	G	1,00	38,76	162,17	0,81	0,18	9,60	4,61	0,29	78,00	7,26	8,10
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MORANGO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (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	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	58,03	242,78	0,05	0,00	14,94	1,14	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO: 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE					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)								
Abacate, cru	75,00	50,00	G	1,50	48,08	201,16	0,62	4,20	3,02	3,96	0,10	30,60	4,33	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	26,00	26,00	G	1,00	129,13	540,28	6,61	6,99	10,19	231,47	0,14	93,87	0,00	83,98
Açúcar, cristal	10,00	10,00	G	1,00	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO: 1. Higienize as frutas e limpe as embalagens dos produtos antes de abrir. 2. Faça a diluição do leite em pó conforme instrução do fabricante e reserve 3. Descasque o abacate, retire o caroço 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO														
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO					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)								
Banana, prata, crua	70,00	60,00	G	1,17	58,95	246,65	0,76	0,04	15,57	4,54	0,23	19,20	12,95	0,00
Mamão, Papaia, cru	60,00	60,00	G	1,00	24,09	100,81	0,27	0,07	6,26	13,45	0,12	46,20	49,32	0,98
Leite, de vaca, integral, pó	26,00	26,00	G	1,00	129,13	540,28	6,61	6,99	10,19	231,47	0,14	93,87	0,00	83,98
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)	1 CANECA 250 mL													
MODO DE PREPARO:														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Faça a diluição do leite em pó conforme instrução do fabricante e reserve														
3. Bata no liquidificador a banana e o mamão 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO E AVEIA					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)								
Banana, prata, crua	70,00	60,00	G	1,17	58,95	246,65	0,76	0,04	15,57	4,54	0,23	19,20	12,95	0,00
Mamão, Papaia, cru	60,00	60,00	G	1,00	24,09	100,81	0,27	0,07	6,26	13,45	0,12	46,20	49,32	0,98
Aveia, flocos, crua	10,00	10,00	G	1,00	39,38	164,78	1,39	0,85	6,66	4,79	0,44	0,00	0,14	0,46
Leite, de vaca, integral, pó	26,00	26,00	G	1,00	129,13	540,28	6,61	6,99	10,19	231,47	0,14	93,87	0,00	83,98
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO:														
1. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
2. Faça a diluição do leite em pó conforme instrução do fabricante e reserve														
3. Bata no liquidificador a banana e o mamão 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (POLPA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	G/ML	Fator de correção	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (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	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	26,00	26,00	G	1,00	129,13	540,28	6,61	6,99	10,19	231,47	0,14	93,87	0,00	83,98
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO:														
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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														





SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (FRUTA)					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)								
Goiaba, vermelha, com casca, crua	155,00	150,00	G	1,03	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	26,00	26,00	G	1,00	129,13	540,28	6,61	6,99	10,19	231,47	0,14	93,87	0,00	83,98
Açúcar, cristal	20,00	20,00	G	1,00	77,37	323,71	0,06	0,00	19,92	1,52	0,03	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO: 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE JUÇARA					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)								
Juçara, polpa	100,00	100,00	G	1,00	262,00	1096,21	4,00	2,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana, prata, crua	30,00	30,00	G	1,00	29,47	123,32	0,38	0,02	7,79	2,27	0,11	9,60	6,48	0,00
Leite, de vaca, integral, pó	26,00	26,00	G	1,00	129,13	540,28	6,61	6,99	10,19	231,47	0,14	93,87	0,00	83,98
Açúcar, cristal	10,00	10,00	G	1,00	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)	1 CANECA 250 mL													
MODO DE PREPARO:														
1. Congele as bananas em rodela no dia anterior.														
2. Limpe as embalagens dos produtos antes de abrir.														
3. Faça a diluição do leite em pó conforme instrução do fabricante e reserve														
4. Abra a polpa e bata no liquidificador junto com a banana, o açúcar e o leite diluído até ficar homogêneo.														
5. Sirva gelado.														
6. OBS: A quantidade de água para diluição do leite deverá seguir a indicação do fabricante.														
Responsável Técnica: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESPÍRITO SANTO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE														
FICHA TÉCNICA DE PREPARO - BEBIDA - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS, ENSINO MÉDIO E EJA														
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MORANGO					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)								
Morango, polpa congelada	100,00	100,00	G	1,00	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	48,00	48,00	G	1,00	238,39	997,43	12,20	12,91	18,81	427,33	0,25	173,31	0,00	155,04
Açúcar, cristal	10,00	10,00	G	1,00	38,68	161,86	0,03	0,00	9,96	0,76	0,02	0,00	0,00	0,00
Porcionamento (per capita)		1 CANECA 250 mL												
MODO DE PREPARO:														
1. Escolha o sabor da polpa e 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 escolhida (não é necessário ser "morango" nesse caso) 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: Lorena Ramos dos Santos Lima - CRN4: 18100444														



