

**PREGÃO ELETRÔNICO**  
Nº. **240/2021/ÔMEGA/SUPEL/RO**

**S**  
**U**  
**P**  
**E**  
**L**

**AVISO**

Recomendamos aos licitantes a leitura atenta às condições/exigências expressas neste edital e seus anexos, notadamente quanto ao credenciamento, objetivando uma perfeita participação no certame licitatório.

**Dúvidas: (69) 3212-9270**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**EDITAL DE LICITAÇÃO**  
**PREGÃO ELETRÔNICO N°: 240/2021/ÔMEGA/SUPEL/RO**

**AMPLA PARTICIPAÇÃO PARA OS ITENS 07, 15, 16, 20 e 33, com reserva de cota 25% às empresas ME/EPP.**

**EXCLUSIVA DE ME/EPP PARA OS DEMAIS ITENS.**

**1 – DAS DISPOSIÇÕES GERAIS**

**1.1. PREÂMBULO:**

A SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES, por meio de sua Pregoeiro e Equipe de Apoio, nomeada por força das disposições contidas **Portaria n° 35/CI/SUPEL, publicada no DOE do dia 31 de março 2021**, torna público que se encontra autorizada a realização da licitação na modalidade de **PREGÃO**, na forma **ELETRÔNICA**, sob o n° **240/2021/ÔMEGA/SUPEL/RO**, do tipo **MENOR PREÇO POR ITEM, MODO DE DISPUTA: ABERTO** tendo por finalidade a qualificação de empresas e a seleção da proposta mais vantajosa, conforme disposições descritas neste edital e seus anexos, em conformidade com as **Leis Federais n° 10.520/02 e n° 8.666/93** e suas alterações a qual se aplica subsidiariamente a modalidade de Pregão, com os **Decretos Estaduais n° 12.205/06, n° 18.340/2013 e n° 21.675/2017, Decreto Federal n° 10.024/2019**, com a **Lei Complementar n° 123/06** e suas alterações, com a **Lei Estadual n° 2414/2011**, e demais legislações vigentes, tendo como interessada a **Secretaria de Estado da Educação – SEDUC**.

1.1.1. A Secretaria de Logística e Tecnologia da Informação – SLTI, do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, atua como Órgão provedor do Sistema Eletrônico;

1.1.2. Sempre será admitido que o presente Edital de Licitação, na modalidade PREGÃO, na forma ELETRÔNICA, foi cuidadosamente examinado pelas LICITANTES, sendo assim, não se isentarão do fiel cumprimento dos dispostos neste edital e seus anexos, devido à omissão ou negligência oriunda do desconhecimento ou falsa interpretação de quaisquer de seus itens;

1.1.3. O instrumento convocatório e todos os elementos integrantes encontram-se disponíveis, para conhecimento e retirada, no endereço eletrônico: <https://www.comprasgovernamentais.gov.br/>.

1.1.4. A sessão inaugural deste PREGÃO ELETRÔNICO dar-se-á por meio do sistema eletrônico, na data e horário, conforme abaixo:

**DATA DE ABERTURA: 25 de junho de 2021.**

**HORÁRIO: às 10h00min. (HORÁRIO DE BRASÍLIA – DF)**

**ENDEREÇO ELETRÔNICO: <https://www.comprasgovernamentais.gov.br/>**

1.1.5. Não havendo expediente ou ocorrendo qualquer fato superveniente que impeça a abertura do certame na data marcada, a sessão será automaticamente transferida para o primeiro dia útil subsequente, no mesmo horário e locais estabelecidos no preâmbulo deste Edital, desde que não haja comunicação do Pregoeiro em contrário.

1.1.6. Os horários mencionados neste Edital de Licitação referem-se ao horário oficial de Brasília - DF.

**1.2. DA FORMALIZAÇÃO E AUTORIZAÇÃO:**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

1.2.1. Esta Licitação encontra-se formalizada e autorizada por meio do Processo Administrativo nº **0029.005.005/2021-43** e destina-se a garantir a observância do princípio constitucional da isonomia e a selecionar a proposta mais vantajosa para a Administração Pública e será processada e julgada em estrita conformidade com os princípios básicos da legalidade, da impessoalidade, da moralidade, da igualdade, da publicidade, da probidade administrativa, da vinculação ao instrumento convocatório, do julgamento objetivo de que lhe são correlatos.

1.2.2. O processo acima mencionado poderá ser consultado por meio do Sistema Eletrônico de Informações-SEI (<https://www.sei.ro.gov.br/sobre>).

## 2 – DAS DISPOSIÇÕES DO OBJETO

**Do objeto: REGISTRO DE PREÇOS PARA FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS PARA CONFECCÃO E OFERTA DE MERENDA ESCOLAR AO ALUNADO DAS UNIDADES EXECUTORAS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO, PERTENCENTES A JURISDIÇÃO DE BURITIS, CONTEMPLADOS NO ÂMBITO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE E PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PEALE, POR UM PERÍODO DE 200 DIAS (40 SEMANAS), CONFORME CONDIÇÕES, QUANTIDADES E EXIGÊNCIAS, ESTABELECIDAS NESTE INSTRUMENTO.**

**2.1.1** Em caso de discordância existente entre as especificações deste objeto descritas no endereço eletrônico – COMPRASNET/CATMAT, e as especificações constantes no ANEXO I deste Edital – Termo de Referência, prevalecerão as últimas;

### 2.2. Da Descrição e Quantidades Estimadas

2.2.1. Ficam aquelas estabelecidas no **item 3.3 e seus subitens do Anexo I – Termo de Referência**, as quais foram devidamente aprovadas pelo ordenador de despesa do órgão requerente.

2.2.2. Os quantitativos apresentados seguiu a proposta apresentada **pela Coordenadoria Regional de Educação de Buritis**, conforme apresentado na Solicitação de Compras **0016150787**

**2.3. DA GARANTIA:** Ficam aquelas estabelecidas **no item 3.5 e seus subitens do Anexo I – Termo de Referência**, as quais foram devidamente aprovadas pelo ordenador de despesa do órgão requerente.

### 2.4. LOCAL, PRAZO E CONDIÇÕES DE ENTREGA E DO RECEBIMENTO

2.4.1. Do Local de Entrega

2.4.2. **Das entregas junto as Unidades Escolares (0015564858)**

2.4.3. Os gêneros alimentícios deverão ser entregues nas Unidades Escolares, conforme endereços relacionados abaixo:

ESCOLA	ENDEREÇO	TELEFONE	DIRETORIA	E-MAIL
<b>BURITIS</b>				
<b>EEEFM MARECHAL RONDON</b>	R. CHUPINGUAI A, 2220 SETOR 4	3238-2311 8486- 6349/50	Eliane Cristina Pereira (993 45-1596) Gefferson Souza Ferreira (99236-4803)	<a href="mailto:eeefmarechalrondon@seduc.ro.gov.br">eeefmarechalrondon@seduc.ro.gov.br</a>
<b>EEEFM BURITI</b>	R. BARRETOS, 1870 – SETOR 03	3238-2481	Fabiana Maria dos Santos (98475-1382) Ormezinda Célia Dias (98477-1816)	<a href="mailto:escolaburiti@seduc.ro.gov.br">escolaburiti@seduc.ro.gov.br</a>

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

<b>EEEFM MARIA DE ABREU BIANCO</b>	AV. FOZ DO IGUAÇÚ, 2400 – SETOR 03	3238-2567 8486-7601	Maria Aparecida Almeida (98486-7467) José Carlos Amorim (99277-7226)	<a href="mailto:eeefmmariadeabreu@seduc.ro.gov.br">eeefmmariadeabreu@seduc.ro.gov.br</a>
<b>EEEFM PROFª ELVANDAS MARIA DE SIQUEIRA</b>	AV. PORTO VELHO, 880 – SETOR 01	3238-2590	Rodrigo Neto dos Santos (98473-0542) Luiz Seige Harada (99318-5056)	<a href="mailto:escolaelvandas@seduc.ro.gov.br">escolaelvandas@seduc.ro.gov.br</a>
<b>EEEFM RUTH ROCHA</b>	DISTRITO DE RIO BRANCO/CA MPO NOVO DE RONDONIA		CLEUSA MORAES DE MEIRELES (98111- 8691)	<a href="mailto:eeefmruthrocha@seduc.ro.gov.br">eeefmruthrocha@seduc.ro.gov.br</a>
<b>BURITIS –RIO PARDO</b>				
<b>EEEFM FERNANDO DE SOUZA GOMES</b>	DISTRITO DE RIO PARDO, S/N, BAIRRO RIO PARDO	(69) 99920- 2761	JURLENE LUIZA CARDOSO(9992-8243) Aroldo de Oliveira (98453-5317)	
<b>BURITIS – JACINÓPOLIS</b>				
<b>EEEFM PEDRO MENDES CARDOSO</b>	RUA QUINTINO BOCAIUVA, S/N CENTRO	99954-2149	Fabiana Oliveira Alicrim da silva (69 8457-6322) Tatiane Tomaz Catrinque (99950-3926)	<a href="mailto:escolapedromcardoso@seduc.ro.gov.br">escolapedromcardoso@seduc.ro.gov.br</a>

2.4.4. As entregas sem agendamento somente serão aceitas, excepcionalmente, desde que não prejudique os demais recebimentos agendados, a critério das Escolas.

### **2.5. Do Prazo de Entrega**

2.5.1. O prazo de entrega é de até 05 (cinco) dias úteis para os alimentos perecíveis e até 10 (dez) dias úteis para os alimentos não perecíveis, contados a partir do primeiro dia útil após o recebimento da Ordem de Fornecimento – OF, expedida pelo Conselho Escolar, conforme a Unidade Executora solicitante (Escola).

2.5.2. O prazo de entrega somente poderá ser prorrogado mediante o cumprimento, pela Contratada, dos seguintes requisitos cumulativos:

a) solicitação de prorrogação protocolada dentro do prazo de entrega;

b) comprovação documental da ocorrência de motivo imprevisível (caso fortuito, força maior ou fato do príncipe), ocorrido depois da apresentação de sua proposta, que tenha correlação direta de causa e efeito sobre a necessidade do atraso.

2.5.3. Não se admitirá prorrogação se:

a) o atraso ocorrer por culpa da contratada;

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

- b) se não cumprir os requisitos do item 6.2.2 (do Termo de Referência), ou
- c) houver interesse público devidamente justificado nos autos que demonstre ser a escolha mais vantajosa para a administração.
- 2.5.4. Ocorrendo recusa ou atraso na entrega total ou parcial do objeto, o responsável pela fiscalização do contrato se obriga por força do Art. 4º da Lei Estadual nº. 2.414/11, a produzir parecer técnico e o encaminhará ao ordenador de despesas para instauração de procedimento administrativo, instrução dos autos para fins de penalização da contratada e inserção no “Cadastro de Fornecedores Impedidos de Licitar e Contratar com a Administração Pública Estadual”.
- 2.5.5. Qualquer solicitação por parte da Contratada deverá ser dirigida ou entregue na Unidade Executora (Escola).

**2.6. Das Condições de Entrega**

- 2.6.1. Os produtos deverão ser entregues após a formalização do Contrato e de acordo com a Ordem de Fornecimento emitida.
- 2.6.2. Os produtos, serão adquiridos parceladamente, sendo que cada parcela atenderá de 20 (vinte) à 40 (quarenta) dias letivos de acordo com o Cronograma e Cardápio elaborado pela Nutricionista do SAE/SEDUC.
- 2.6.3. Todos os produtos adquiridos deverão ser entregues em embalagens próprias, contendo o peso, condicionado à conferência, exame quantitativo e qualitativo com aceitação final, sem qualquer despesa adicional.
- 2.6.4. O transporte dos produtos resfriados e embalados a vácuo e dos congelados deverá ser feito em veículos isotérmicos ou refrigerados. A temperatura dos produtos resfriados deverá permanecer entre 4°C e 10°C e a dos congelados entre -18°C e -12°C até o momento da entrega.
- 2.6.5. Se a qualidade dos produtos entregues não corresponder às especificações do Termo de Referência, estes serão devolvidos, no todo ou em parte, e a empresa será autuada, aplicando-se as penalidades cabíveis.
- 2.6.6. Correrão por conta da Contratada todas as despesas de embalagem, seguros, transporte, frete, tributos, encargos trabalhistas e previdenciários, decorrentes da entrega dos produtos.

**2.7. Das Condições de Recebimento**

2.7.1. Os produtos serão recebidos da seguinte forma:

- a) Provisoriamente no momento do recebimento, por comissão instituída, conforme as escolas e CRE, presentes no item 6.1.1.1, (do Termo de Referência) por meio de Portaria, para efeito de posterior verificação de sua conformidade com as especificações constantes neste Termo de Referência e na proposta, mediante termo circunstanciado; e
- b) Definitivamente no prazo de até 2 (dois) dias úteis, contados do recebimento provisório, pela comissão instituída conforme as escolas e CRE presentes no item 6.1.1.1, (do Termo de Referência) por meio de Portaria, após a verificação da quantidade, qualidade, e data de validade dos produtos, com a consequente aceitação mediante termo circunstanciado. Às Coordenadorias Regional de Educação, é reservado o direito de dispensar o recebimento provisório (Art. 74 da Lei nº. 8.666/93).

2.7.2. Os produtos poderão ser rejeitados, no todo ou em parte, quando em desacordo com as especificações constantes no Edital e na proposta, devendo ser substituídos no prazo de até 48 (quarenta e oito) horas, a contar da notificação da contratada, às suas custas, sem prejuízo da aplicação das penalidades previstas no instrumento convocatório.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

2.7.3. O recebimento provisório ou definitivo não exclui a responsabilidade da Contratada pelos prejuízos resultantes da incorreta execução do contrato.

### **3 – DA IMPUGNAÇÃO AO EDITAL**

**3.1.** Até 02 (dois) dias úteis que anteceder a abertura da sessão pública, qualquer cidadão e licitante poderá IMPUGNAR o instrumento convocatório deste PREGÃO ELETRÔNICO, conforme art. 18, § 1º e § 2º do [Decreto Estadual nº 12.205/06](#), devendo o licitante mencionar o número do pregão, o ano e o número do processo licitatório, manifestando-se PREFERENCIALMENTE via e-mail: [supel.omega@gmail.com](mailto:supel.omega@gmail.com) (ao transmitir o e-mail, o mesmo deverá ser confirmado pelo Pregoeiro e/ou equipe de apoio responsável, para não tornar sem efeito, pelo telefone (069) 3212-9270, ou ainda, protocolar o original junto a Sede desta Superintendência de Licitações, no horário das 07h30min. às 13h30min., de segunda-feira a sexta-feira, situada na Av. Farquar, S/N - Bairro: Pedrinhas - Complemento: Complexo Rio Madeira, Ed. Prédio Central – Rio Pacaás Novos, 2º Andar em Porto Velho/RO - CEP: 76.903-036, Telefone: 69.3212-9242.

**3.1.1.** Caberá o(a) Pregoeiro, auxiliada pela equipe de apoio, **decidir sobre a impugnação no prazo de até 24 (vinte e quatro) horas.**

**3.1.2.** A decisão do Pregoeiro quanto à **impugnação** será informada **preferencialmente via e-mail (aquele informado na impugnação), e ainda através do campo próprio do Sistema Eletrônico do site Comprasnet**, ficando o licitante obrigado a acessá-lo para obtenção das informações prestadas pelo(a) Pregoeiro.

**3.1.3.** Acolhida à impugnação contra o ato convocatório, desde que altere a formulação da proposta de preços, será definida e publicada nova data para realização do certame.

**3.1.3.1. Até 24 (vinte e quatro) horas da sessão inaugural**, a Pregoeiro deverá disponibilizar a resposta da impugnação protocolada, caso contrário, a Pregoeiro antes da data e horário previsto suspenderá o certame licitatório, para confecção da resposta pretendida, e assim, definir uma nova data para a realização do referido certame.

### **4 – DO PEDIDO DE ESCLARECIMENTO E INFORMAÇÕES ADICIONAIS QUE DEVERÃO SER INCONDICIONALMENTE OBSERVADOS**

4.1. Os pedidos de esclarecimentos, decorrentes de dúvidas na interpretação deste Edital e seus anexos, e as informações adicionais que se fizerem necessárias à elaboração das propostas, referentes ao processo licitatório deverão ser enviados o(a) Pregoeiro, até 03 (três) dias úteis anteriores à data fixada para abertura da sessão pública do PREGÃO ELETRÔNICO, conforme art.

19 do [Decreto Estadual n.º 12.205/06](#), manifestando-se PREFERENCIALMENTE via e-mail: [supel.omega@gmail.com](mailto:supel.omega@gmail.com) (ao transmitir o e-mail, o mesmo deverá ser confirmado pelo Pregoeiro e/ou equipe de apoio responsável, para não tornar sem efeito, pelo telefone (069) 3212-9270 ou ainda, protocolar o original junto a Sede desta Superintendência, no horário das 07h: 30min. às 13h:30min. (Horário de Rondônia), de segunda-feira a sexta-feira, situada na Av. Farquar, S/N - Bairro: Pedrinhas - Complemento: Complexo Rio Madeira, Ed. Pacaás Novos - 2º Andar, em Porto Velho/RO - CEP: 76.903-036, Telefone: (0XX) 69.3212-9242, devendo o licitante mencionar o número do Pregão, o ano e o número do processo licitatório.

**4.1.1. Até a data definida para a sessão inaugural**, a Pregoeiro deverá disponibilizar a resposta dos esclarecimentos protocolados, caso contrário, a Pregoeiro antes da data e horário previsto suspenderá o certame licitatório, para confecção da resposta pretendida, e assim, definir uma nova data para a realização do referido certame.

4.2. As respostas às dúvidas formuladas, bem como as informações que se tornarem necessárias durante o período de elaboração das propostas, ou qualquer modificação introduzida no edital no mesmo período,



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

serão encaminhadas em forma de aviso de erratas, adendos modificadores ou notas de esclarecimentos, às licitantes que tenham adquirido o Edital.

## **5 – DAS CONDIÇÕES PARA PARTICIPAÇÃO**

5.1. A participação nesta licitação importa à proponente na irrestrita aceitação das condições estabelecidas no presente Edital, bem como, a observância dos regulamentos, normas administrativas e técnicas aplicáveis, inclusive quanto a recursos. A não observância destas condições ensejará no sumário IMPEDIMENTO da proponente, no referido certame.

**5.1.1.** Não cabe aos licitantes, após sua abertura, alegação de desconhecimento de seus itens ou reclamação quanto ao seu conteúdo. Antes de elaborar suas propostas, as licitantes deverão ler atentamente o Edital e seus anexos, devendo estar em conformidade com as especificações do [ANEXO I \(TERMO DE REFERÊNCIA\)](#).

5.2. Como requisito para participação no PREGÃO ELETRÔNICO o Licitante deverá manifestar, em campo próprio do Sistema Eletrônico, que cumpre plenamente os requisitos de habilitação e que sua proposta de preços está em conformidade com as exigências do instrumento convocatório, bem como a descritiva técnica constante do [ANEXO I \(TERMO DE REFERÊNCIA\)](#).

**5.2.1.** A declaração falsa relativa ao cumprimento dos requisitos de habilitação e proposta sujeitará o licitante às sanções previstas neste Edital e nas demais cominações legais (Art. 7º, Lei n. 10.520/02)

### **5.3. Poderão participar deste PREGÃO ELETRÔNICO as empresas que:**

**5.3.1.** Atendam às condições deste EDITAL e seus Anexos, inclusive quanto à documentação exigida para habilitação, e estiverem devidamente credenciados na Secretaria de Logística e Tecnologia da Informação – SLTI, do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, por meio do site [www.comprasgovernamentais.gov.br/](http://www.comprasgovernamentais.gov.br/);

**5.3.2.** Poderão participar desta Licitação, somente empresas que estiverem regularmente estabelecidas no País, cuja finalidade e ramo de atividade seja compatível com o objeto desta Licitação;

**5.3.3.** Poderão participar cooperativas e outras formas de associativismo, desde que, dependendo da natureza do serviço, não haja, quando da execução contratual, a caracterização do vínculo empregatício entre os executores diretos dos serviços (cooperados) e a pessoa jurídica da cooperativa ou a própria Administração Pública.

**5.3.3.1.** PARA OS ITENS 07, 15, 16, 20 e 33 aplica-se a AMPLA PARTICIPAÇÃO com a reserva de cota no total de até 25% às empresas ME/EPP.

**5.3.3.2.** Para os demais itens, adota-se a EXCLUSIVA PARTICIPAÇÃO de MICROEMPRESAS - ME E EMPRESAS DE PEQUENO PORTE – EPP E EMPRESAS EQUIPARADAS A ME/EPP, face ao art. 48, I da Lei Complementar nº. 123/2006 e o art. 6º. do Decreto Estadual nº. 21.675/2017.

**5.3.4.** As Licitantes interessadas deverão proceder ao credenciamento antes da data marcada para início da sessão pública via internet.

**5.3.5.** O credenciamento dar-se-á pela atribuição de chave de identificação e de senha, pessoal e intransferível, para acesso ao Sistema Eletrônico, no site [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br) .

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**5.3.6.** O credenciamento junto ao provedor do Sistema implica na responsabilidade legal única e exclusiva do Licitante, ou de seu representante legal e na presunção de sua capacidade técnica para realização das transações inerentes ao Pregão Eletrônico.

**5.3.7.** O uso da senha de acesso pelo Licitante é de sua responsabilidade exclusiva, incluindo qualquer transação efetuada diretamente ou por seu representante, não cabendo ao provedor do

Sistema, ou da Superintendência Estadual de Licitações - SUPEL, promotora da licitação, responsabilidade por eventuais danos decorrentes do uso indevido da senha, ainda que, por terceiros.

**5.3.8.** A perda da senha ou a quebra de sigilo deverão ser comunicadas ao provedor do Sistema para imediato bloqueio de acesso.

**5.3.9.** Como requisito para participação deste Pregão Eletrônico, a licitante deverá manifestar, em campo próprio do Sistema Eletrônico, que cumpre plenamente os requisitos de habilitação e que sua proposta encontra-se em conformidade com as exigências previstas neste Edital, ressalvados os casos de participação de microempresa e de empresa de pequeno porte, no que concerne a regularidade fiscal.

**5.4. Não poderão participar deste PREGÃO ELETRÔNICO, empresas que estejam enquadradas nos seguintes casos:**

**5.4.1.** Que se encontrem sob falência, concurso de credores, dissolução ou liquidação;

**5.4.2.** Sob a forma de consórcio; **(Conforme item 18 do TR – Anexo I do edital)**

**5.4.3.** Empresa declarada inidônea para licitar ou contratar com a Administração Pública (Federal, Estadual e Municipal), durante o prazo de sanção; conforme art. 87, inciso IV, da Lei nº 8.666/93;

**5.4.4.** Empresa impedida de licitar e contratar com o Estado de Rondônia, durante o prazo da sanção; conforme art. 7º, da Lei nº 10.520/2002;

**5.4.5.** Empresa punida com suspensão temporária (art. 87, inciso III, da Lei nº 8.666/93) do direito de licitar e contratar com a Administração Pública (Federal, Estadual e Municipal), durante o prazo de sanção;

**5.4.6.** Empresário proibido de contratar com o Poder público, nos termos do art. 12 da Lei nº 8.429/92 (Lei de Improbidade Administrativa), durante o prazo de sanção;

**5.4.7.** Empresário proibido de contratar com a Administração Pública, em razão do disposto no art. 72, parágrafo 8º, inciso V, da Lei nº 9.605/98 (Lei de Crimes ambientais), durante o prazo de sanção;

**5.4.8.** Estrangeiras que não funcionem no País;

**5.5. Não poderão concorrer direta ou indiretamente nesta licitação:**

**5.5.1.** Servidor ou dirigente de órgão ou Entidade contratante ou responsável pela licitação, conforme [art. 9º, inciso III, da Lei Federal nº 8.666/93](#).

**5.5.2.** É vedada a participação de servidor público na qualidade de diretor ou integrante de conselho da empresa licitante, participante de gerência ou Administração da empresa, ou exercer o comércio, exceto na qualidade de acionista, cotista ou comanditário. Conforme preceitua artigo 12 da Constituição Estadual c/c artigo 155 da Lei Complementar 68/92.

**5.5.3.** A Licitante arcará integralmente com todos os custos de preparação e apresentação de sua proposta de preços, independente do resultado do procedimento licitatório.



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**5.5.4.** Uma Licitante, ou grupo, suas filiais ou empresas que fazem parte de um mesmo grupo econômico ou financeiro, somente poderá apresentar uma única proposta de preços. Caso uma Licitante participe em mais de uma proposta de preços, estas propostas de preços não serão levadas em consideração e serão rejeitadas pela Entidade de Licitação.

5.5.4.1. Para tais efeitos entende-se que, fazem parte de um mesmo grupo econômico ou financeiro, as empresas que tenham diretores, acionistas (com participação em mais de 5%), ou representantes legais comuns, e aquelas que dependam ou subsidiem econômica ou financeiramente a outra empresa.

**6 – DA QUALIFICAÇÃO DAS ME, EPP, AGRICULTORES FAMILIARES, PRODUTORES RURAIS PESSOA FÍSICA, MICROEMPREENDEDORES INDIVIDUAIS E SOCIEDADES COOPERATIVAS DE CONSUMO.**

**6.1** As microempresas e das empresas de pequeno porte e empresas equiparadas a ME/EPP, agricultores familiares, produtores rurais, pessoa física, microempreendedores individuais e sociedades cooperativas de consumo devem atender as disposições estabelecidas na Lei Complementar nº 123, de 14 de dezembro de 2006 e demais normas de estilo para fins de fruição dos benefícios ali dispostos.

**6.2.** O licitante **enquadrado como microempresa ou empresa de pequeno porte deverá declarar, em campo próprio do Sistema, que atende aos requisitos do art. 3º da LC nº 123/2006, estando apto a usufruir do tratamento favorecido estabelecido em seus arts. 42 e 49 da mesma Lei**, para fazer jus aos benefícios previstos.

**7 – DO CRITÉRIO DE JULGAMENTO DA PROPOSTA DE PREÇOS**

7.1. O julgamento da Proposta de Preços dar-se-á pelo critério de **MENOR PREÇO POR ITEM**, observadas as especificações técnicas e os parâmetros mínimos de desempenho definidos no Edital.

**8 – DO REGISTRO (INSERÇÃO) DA PROPOSTA DE PREÇOS NO SISTEMA ELETRÔNICO**

**8.1.** A participação no Pregão Eletrônico dar-se-á por meio da digitação da senha privativa da Licitante e subsequente encaminhamento da proposta de preços **COM VALOR TOTAL DO ITEM (CONFORME EXIGÊNCIA DO SISTEMA ELETRÔNICO)**, a partir da data da liberação do Edital no site [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br), até o horário limite de início da Sessão Pública, **horário de Brasília**, exclusivamente por meio do Sistema Eletrônico, quando, então, encerrar-se-á, automaticamente, a fase de recebimento da proposta de preços. Durante este período a Licitante poderá incluir ou excluir proposta de preços.

8.1.1. O Licitante será inteiramente responsável por todas as transações assumidas em seu nome no sistema eletrônico, assumindo como verdadeiras e firmes suas propostas e subseqüentes lances, se for o caso (inciso III, Art. 13, **Decreto nº 12.205/2006**), bem como acompanhar as operações no sistema durante a sessão, ficando responsável pelo ônus decorrente da perda de negócios diante da inobservância de quaisquer mensagens emitidas pelo sistema ou de sua desconexão (inciso IV, art. 13, **Decreto nº 12.205/2006**).

8.1.2. As propostas de preços registradas no Sistema Comprasnet, implicarão em plena aceitação, por parte da Licitante, das condições estabelecidas neste Edital e seus Anexos;

**8.2.** Após a divulgação do Edital no endereço eletrônico [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br), as Licitantes deverão **REGISTRAR** suas propostas de preços, no campo **“DESCRIÇÃO DETALHADA DO OBJETO”**, contendo a **DESCRIÇÃO DO OBJETO OFERTADO**, incluindo **QUANTIDADE, PREÇO** e a **MARCA (CONFORME SOLICITA O SISTEMA**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**COMPRASNET**), até a data e hora marcada para a abertura da sessão, exclusivamente por meio do sistema eletrônico, quando, então, encerrar-se-á, automaticamente, a fase de recebimento de proposta, **SOB PENA DE DESCLASSIFICAÇÃO DE SUA PROPOSTA.**

8.2.1. As propostas registradas no Sistema **COMPRASNET NÃO DEVEM CONTER NENHUMA IDENTIFICAÇÃO DA EMPRESA PROPONENTE**, visando atender o princípio da impessoalidade e preservar o sigilo das propostas. Em caso de identificação da licitante na proposta registrada, esta será **DESCLASSIFICADA** pelo(a) Pregoeiro.

**8.3.** A Licitante será responsável por todas as transações que forem efetuadas em seu nome no Sistema Eletrônico, assumindo como firmes e verdadeiras sua proposta de preços e lances inseridos em sessão pública.

**8.4.** O licitante deverá obedecer rigorosamente aos termos deste Edital e seus anexos. Em caso de discordância existente entre as especificações **do objeto** descritas no **COMPRASNET e as especificações constantes no ANEXO I (TERMO DE REFERÊNCIA)**, prevalecerão as últimas.

**8.5.** Na Proposta de Preços registrada/inserida no sistema deverão estar incluídos todos os insumos que o compõem, tais como: despesas com mão-de-obra, materiais, equipamentos, impostos, taxas, fretes, descontos e quaisquer outros que incidam direta ou indiretamente na execução do objeto desta licitação, os quais deverão compor sua proposta.

**09 – DA FORMULAÇÃO DE LANCES, CONVOCAÇÃO DAS ME/EPP (PARA OS ITENS SEM PARTICIPAÇÃO EXCLUSIVA) E CRITÉRIOS DE DESEMPATE.**

**9.1.** A partir da data e horário estabelecido no subitem 1.1.4 de conformidade com o estabelecido neste Edital, a Pregoeiro abrirá a sessão pública, verificando as propostas de preços lançadas no sistema, as quais deverão estar em perfeita consonância com as especificações e condições detalhadas no **Item 8.2** do Edital.

**9.1.1.** O Pregoeiro poderá suspender a sessão para visualizar e analisar, preliminarmente, a proposta ofertada que se encontra inserida no campo “**DESCRIÇÃO DETALHADA DO OBJETO**” do sistema, confrontando suas características com as exigências do Edital e seus anexos (**podendo, ainda, ser analisado pelo órgão requerente**), **DESCLASSIFICANDO**, motivadamente, aquelas que não estejam em conformidade, que forem omissas ou apresentarem irregularidades insanáveis.

9.2. Constatada a existência de proposta incompatível com o objeto licitado ou manifestadamente inexecutável, a Pregoeiro obrigatoriamente justificará, por meio do sistema, e então **DESCLASSIFICARÁ**.

**9.3.** AS LICITANTES DEVERÃO MANTER A IMPESSOALIDADE, NÃO SE IDENTIFICANDO, SOB PENA DE SEREM **DESCLASSIFICADAS DO CERTAME PELO(A) PREGOEIRO.**

**9.4.** Em seguida ocorrerá o início da etapa de lances, via Internet, única e exclusivamente, no site <https://www.comprasgovernamentais.gov.br/> conforme Edital.

**9.5.** Todas as licitantes poderão apresentar lances para os **ITENS** cotados, exclusivamente por meio do Sistema Eletrônico, sendo o licitante imediatamente informado do seu recebimento e respectivo horário de registro e valor.

**9.5.1.** Assim como será lançado na proposta de preços, que deverá conter o menor preço ofertado, os lances serão ofertados observando que somente **serão aceitos somente lances em moeda corrente nacional (R\$), com VALORES UNITÁRIOS E TOTAIS com no máximo 02 (duas) casas decimais, considerando as quantidades constantes no ANEXO I – TERMO DE REFERÊNCIA.**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

- 9.6.** A abertura e o fechamento da fase de lances “via Internet” será feita pelo(a) Pregoeiro, a qual é responsável somente pelo prazo iminente, sendo o Sistema Comprasnet, responsável pelo fechamento do prazo aleatório.
- 9.7.** As licitantes poderão oferecer lances menores e sucessivos, observado o horário fixado e as regras de sua aceitação;
- 9.8.** A licitante somente poderá oferecer lances inferiores ao último por ele ofertado e registrado no sistema;
- 9.9.** Não serão aceitos dois ou mais lances de mesmo valor, prevalecendo aquele que for recebido e registrado em primeiro lugar;
- 9.10.** Durante o transcurso da sessão pública, as licitantes serão informadas, em tempo real, do valor do menor lance registrado que tenha sido apresentado pelas demais licitantes, vedada a identificação do detentor do lance;
- 9.11.** Sendo efetuado lance manifestamente inexequível, a Pregoeiro poderá alertar o proponente sobre o valor cotado para o respectivo item, através do sistema, o excluirá, podendo o mesmo ser confirmado ou reformulado pelo proponente;
- 9.11.1.** A exclusão de lance é possível somente durante a fase de lances, conforme possibilita o sistema eletrônico, ou seja, antes do encerramento do item;
- 9.11.2.** O proponente que encaminhar o lance com valor aparentemente inexequível durante o período de encerramento aleatório, e, não havendo tempo hábil, para exclusão e/ ou reformulação do lance, caso o mesmo não honre a oferta encaminhada, terá sua proposta **DESCCLASSIFICADA** na fase de aceitabilidade;
- 9.11.3.** No caso de desconexão com o(a) Pregoeiro, no decorrer da etapa competitiva do Pregão Eletrônico, o Sistema Eletrônico poderá permanecer acessível às licitantes para a recepção dos lances; O(a) Pregoeiro, quando possível, dará continuidade a sua atuação no certame, sem prejuízo dos atos realizados;
- 9.11.4.** Quando a desconexão persistir por tempo superior a **10 (dez) minutos**, a sessão do Pregão Eletrônico será suspensa e terá reinício somente após comunicação expressa aos participantes, através do CHAT MENSAGEM, no endereço eletrônico utilizado para divulgação no site <https://www.comprasgovernamentais.gov.br/>
- 9.12.** A etapa de lances da sessão pública será encerrada mediante aviso de fechamento iminente dos lances de **01 (um) a 60 (sessenta) minutos**, determinado pelo(a) Pregoeiro, de acordo com a comunicação às licitantes, emitido pelo próprio Sistema Eletrônico. Decorrido o tempo de iminência, os **ITENS** entrarão no horário de encerramento aleatório do sistema, **no prazo máximo de até 30 (trinta) minutos**, determinado pelo Sistema Eletrônico, findo o qual o **ITENS** estará automaticamente encerrado, não sendo mais possível reabri-lo;
- 9.13.** Incumbirá à licitante acompanhar as operações no Sistema Eletrônico durante a sessão pública do Pregão Eletrônico, ficando responsável pelo ônus decorrente da perda de negócios diante da inobservância de quaisquer mensagens emitidas pelo Sistema ou de sua desconexão;
- 9.14.** A desistência em apresentar lance implicará exclusão da licitante da etapa de lances e na manutenção do último preço por ela apresentado, para efeito de ordenação das propostas de preços;
- 9.15.** Após o encerramento da etapa de lances, será verificado se há empate entre as licitantes que declararam em campo próprio do sistema, que se enquadram como Microempresa – ME ou Empresa de

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

Pequeno Porte – EPP, e as demais licitantes, conforme determina o Decreto Estadual 21.675/2017, art. 4º, CONTROLADO SOMENTE PELO SISTEMA COMPRASNET;

**9.16.** Fica assegurado, como critério de desempate, preferência de contratação para as microempresas e empresas de pequeno porte, nos termos da Lei Complementar 123/2006 e do Decreto Estadual 21.675/2017, art. 4º, O QUAL OCORRERÁ DE FORMA AUTOMÁTICA PELO SISTEMA;

**9.17.** Entende-se como empate àquelas situações em que as propostas apresentadas pelas microempresas e empresas de pequeno porte sejam iguais ou até 5% (cinco por cento) superiores a proposta melhor classificada, depois de encerrada a etapa de lances;

**9.18.** Para efeito do disposto **no item 9.17**, ocorrendo o empate, proceder-se-á da seguinte forma:

**9.18.1.** A microempresa ou empresa de pequeno porte melhor classificada poderá apresentar proposta de preço inferior àquela considerada como menor lance, situação em que será declarada vencedora da etapa de lances;

**9.18.2.** Não ocorrendo à contratação da microempresa ou empresa de pequeno porte, na forma do subitem anterior, serão convocadas as remanescentes que porventura se enquadrarem na hipótese **do item 9.18**, na ordem classificatória, para o exercício do mesmo direito;

**9.18.3.** Na hipótese de não-contratação nos termos previstos neste item, convocação será em favor da proposta originalmente vencedora do certame;

**9.18.4.** O disposto **no item 9.17** somente se aplicará quando a melhor oferta inicial não tiver sido apresentada por microempresa ou empresa de pequeno porte;

**9.18.5.** Ocorrendo a situação prevista **no item 9.19.1**, a microempresa ou empresa de pequeno porte melhor classificada será convocada para apresentar nova proposta no prazo máximo de 5 (cinco) minutos após o encerramento dos lances, sob pena de preclusão.

**9.19.** Em igualdade de condições, como critério de desempate, será assegurada preferência, sucessivamente, aos bens e serviços:

- a) produzidos no País;
- b) produzidos ou prestados por empresas brasileiras;
- c) produzidos ou prestados por empresas que invistam em pesquisa e no desenvolvimento de tecnologia no País (art. 3º, § 2º, incisos II, III e IV da Lei nº 8666/93).
- d) Produzidos ou prestados por empresas que comprovem cumprimento de reserva de cargos prevista em lei para pessoa com deficiência ou para reabilitado da Previdência Social e que atendam às regras de acessibilidade previstas na legislação.

**9.20.** Nos casos em que se refere o disposto no art. 45, §2º da Lei Federal nº 8.666/93, após obedecido o disposto nos subitens antecedentes, o sistema Comprasnet **classificará automaticamente o licitante que primeiro ofertou o último lance.**

**9.21.** Para os ITENS definidos neste edital, com PARTICIPAÇÃO EXCLUSIVA PARA MICROEMPRESAS – ME, EMPRESAS DE PEQUENO PORTE – EPP E EQUIPARADAS A ME/EPP após o encerramento da etapa de lances, a Pregoeiro verificará se há empate entre as licitantes.

**9.22.** Para efeito do disposto no item 9.22, ocorrendo o empate, proceder-se-á da seguinte forma:

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**9.23.1** No caso de **equivalência dos valores** apresentados por ME e EPP será concedida prioridade de contratação de microempresas e empresas de pequeno porte sediadas **local ou regionalmente**, até o limite de 10% (dez por cento) do melhor preço válido, **nos termos previstos no Decreto Estadual nº 21.675/2017/RO.**

**9.23.2** Em igualdade de condições, após obedecido o disposto no subitem anterior, será realizado sorteio entre elas.

## **10 – DA NEGOCIAÇÃO E ATUALIZAÇÃO DOS PREÇOS**

**10.1.** Após finalização dos lances haverá negociações e atualizações dos preços por meio do CHAT MENSAGEM do sistema Comprasnet, devendo a Pregoeiro examinar a compatibilidade dos preços em relação ao estimado para contratação, **apurado pelo Setor de Pesquisa e Cotação de Preços da SUPEL/RO, bem como, se o valor unitário e total encontram-se com no máximo 02 (duas) casas decimais;**

**10.1.1.** O Pregoeiro não aceitará e não adjudicará o item cujo preço seja superior ao estimado (valor de mercado) para a contratação, apurado pelo Setor de Pesquisa e Cotação de Preços da SUPEL/RO.

**10.1.2.** Serão aceitos somente preços em moeda corrente nacional (R\$), com VALORES UNITÁRIOS E TOTAIS com no máximo 02 (duas) casas decimais, considerando as quantidades constantes no ANEXO I – TERMO DE REFERÊNCIA. Caso seja encerrada a fase de lances, e a licitante divergir com o exigido, o(a) Pregoeiro, poderá convocar no CHAT MENSAGEM para atualização do referido lance, e/ou realizar a atualização dos valores arredondando-os PARA MENOS automaticamente caso a licitante permaneça inerte.

## **11 – DA ACEITAÇÃO DA PROPOSTA DE PREÇOS**

**11.1.** Cumpridas as etapas anteriores, o(a) Pregoeiro verificará a aceitação da licitante conforme disposições contidas no presente Edital.

**11.1.1.** Toda e qualquer informação, referente ao certame licitatório, será transmitida pelo(a) Pregoeiro, por meio do CHAT MENSAGEM;

**11.2.** Se a proposta de preços não for aceitável, o(a) Pregoeiro examinará a proposta de preços subsequente e, assim sucessivamente, na ordem de classificação, até a apuração de uma proposta de preços que atenda ao Edital;

**11.2.1** Constatada a existência de proposta incompatível com o objeto licitado ou manifestadamente inexecutável, o(a) Pregoeiro obrigatoriamente justificará, por meio do sistema, e então **DECLASSIFICARÁ.**

**11.2.1.1** O proponente que encaminhar o valor inicial de sua proposta manifestadamente inexecutável, caso o mesmo não honre a oferta encaminhada, terá sua proposta rejeitada na fase de aceitabilidade.

**11.2.1.2** Quando houver indícios de inexecutabilidade da proposta de preço, será oportunizado ao licitante o Princípio do Contraditório e da Ampla Defesa, para que querendo esclareça a composição do preço da sua proposta, ou em caso da necessidade de esclarecimentos complementares, poderão ser efetuadas diligências, na forma do §3º do artigo 43 da Lei Federal nº 8.666/93.

**11.3.** Não poderá haver desistência dos lances ofertados, sujeitando-se o proponente desistente às penalidades estabelecidas neste Edital;



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**11.4.** Se, no curso da licitação, depreender indício de que o levantamento prévio de preços padece de fragilidade, a Pregoeiro poderá diligenciar a disparidade dos preços ofertados pelos participantes em razão da estimativa inicial. (Súmula nº 8/TCE-RO, alínea “I”)

**11.5.** Após a fase de lances o Pregoeiro efetuará a **ACEITAÇÃO dos ITENS, de acordo com os lances ofertados, negociados e atualizados;**

**11.5.1. Para ACEITAÇÃO do valor de menor lance, a Pregoeiro e equipe de apoio analisará a conformidade do objeto proposto com o solicitado no Edital.**

**11.5.1.1. Caso haja dúvida** na especificação do objeto ofertado, o Pregoeiro, antes da aceitação do item poderá convocar as licitantes que estejam dentro do valor estimado para contratação, para enviar a **PROPOSTA DE PREÇOS**, com o item devidamente atualizado do lance ofertado, no prazo máximo de **120 (cento e vinte) minutos**, ANEXANDO NO SISTEMA COMPRASNET, SOB PENA DE DESCLASSIFICAÇÃO, EM CASO DE DESCUMPRIMENTO DAS EXIGÊNCIAS E DO PRAZO ESTIPULADO;

**11.5.1.2.** Se no preenchimento da proposta, no próprio sistema, a licitante já cumprir com as especificações e teor solicitado para fins de aceitação, sob a exclusiva análise do Pregoeiro, esta poderá ACEITÁ-LA diretamente, mediante confirmação registrada no Chat Mensagem do valor total da última oferta, procedendo aos devidos cálculos totais se necessário, sendo de responsabilidade do proponente manter a sua proposta ofertada no último lance, sujeitando-se às sanções aplicáveis, sendo dispensada a necessidade de envio do Anexo citado.

**11.5.2.** Caso a licitante de menor lance seja desclassificada, serão convocadas as licitantes na ordem de classificação de lance.

**11.7. O PREGOEIRO EM HIPÓTESE ALGUMA, CONVOCARÁ O LICITANTE PARA REENVIO DA PROPOSTA DE PREÇOS FORA DO PRAZO PREVISTO NO SUBITEM 11.5.1.1.**

11.7.1. Caso a empresa identifique a necessidade de reenvio de documento (proposta ou prospecto) a solicitação deverá ser realizada dentro do prazo estabelecido no subitem 11.5.1.1 do Edital.

**11.8.** Havendo apenas uma oferta, esta poderá ser aceita, desde que atenda a todos os termos do Edital e seu preço seja compatível com o valor estimado da contratação, e atualizado;

**11.9.** Se a proposta ou lance de menor valor não for aceitável, a Pregoeiro examinará a proposta ou o lance subsequente, verificando a sua aceitabilidade, e assim sucessivamente, até a apuração de uma proposta ou lance que atenda este Edital.

**11.10.** Na situação em que houver oferta ou lance considerado qualificado para a classificação, a Pregoeiro poderá negociar com a licitante para que seja obtido um preço melhor.

**11.11.** A aceitação da proposta poderá ocorrer em momento ou data posterior a sessão de lances, a critério do Pregoeiro que comunicará às licitantes por meio do sistema eletrônico, via CHAT MENSAGEM;

**11.12.** A Pregoeiro poderá encaminhar, pelo Sistema Eletrônico, contraproposta diretamente a licitante que tenha apresentado o lance de menor valor, para que seja obtido um preço justo, bem assim decidir sobre a sua aceitação, divulgando ACEITO, e passando para a fase de habilitação;

## **12 – DAS CORREÇÕES ADMISSÍVEIS**



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

12.1. Nos casos em que o Pregoeiro constatar a existência de erros numéricos nas propostas de preços, sendo estes não significativos, proceder-se-á as correções necessárias para a apuração do preço final da proposta, obedecendo às seguintes disposições:

12.1.1. Havendo divergências entre o preço final registrado sob a forma numérica e o valor apresentado por extenso, prevalecerá este último;

12.1.2. Havendo divergências nos subtotais, provenientes dos produtos de quantitativos por preços unitários, a Pregoeiro procederá à correção dos subtotais, mantendo os preços unitários e alterando em consequência o valor da proposta.

### **13 – DA HABILITAÇÃO DA(S) LICITANTE(S)**

**13.1.** Concluída a fase de ACEITAÇÃO, ocorrerá a fase de habilitação da(s) licitante(s);

**13.1.2.** A documentação de habilitação das Licitantes poderá ser substituída pelo **Sistema de Cadastramento de Fornecedores - SICAF, e pelo Certificado de Registro Cadastral - CRC**, expedido pela Superintendência Estadual de Licitações – SUPEL/RO, **NOS DOCUMENTOS POR ELES ABRANGIDOS;**

13.2.1. Os cadastros supramencionados serão consultados pelo(a) Pregoeiro, onde seus respectivos certificados, relatórios e declarações, serão inclusos aos autos.

13.1.2.1. O licitante que não possuir o cadastro nesta Superintendência poderá providenciá-lo antes da data de abertura da sessão, no Setor de Protocolo da SUPEL, podendo obter informações por meio do telefone (69) 3212-9242.

13.1.2.2. Caso as licitantes tenham algum tipo de dificuldade em anexar no sistema os documentos exigidos para a habilitação, as mesmas deverão entrar em contato com a Central de Serviços SERPRO, via telefone 0800 9789001, ou e-mail: [css.serpro@serpro.gov.br](mailto:css.serpro@serpro.gov.br) ou através do formulário eletrônico: <https://cssinter.serpro.gov.br/SCCDPortalWEB/pages/dynamicPortal.jsf?ITEMNUM=2348>

**13.2.** O licitante deverá declarar, em campo próprio do Sistema, sob pena de inabilitação, que não emprega menores de dezoito anos em trabalho noturno, perigoso ou insalubre, nem menores de dezesseis anos em qualquer trabalho, salvo na condição de aprendiz, a partir dos quatorze anos, na forma do art. 27, inciso V, da Lei nº 8.666/93, com a redação dada pela Lei nº 9.854, de 27 de outubro de 1999.

**13.3.** O licitante deverá declarar, em campo próprio do sistema, que se compromete a informar a SUPERVENIÊNCIA DE FATO IMPEDITIVO de sua habilitação, nos termos do § 2º do art. 32 da Lei nº 8.666/93, observadas as penalidades cabíveis.

#### **13.4. RELATIVOS À REGULARIDADE FISCAL:**

a) Prova de regularidade fiscal perante a Fazenda Nacional, mediante apresentação de certidão expedida conjuntamente pela Secretaria da Receita Federal do Brasil (RFB) e pela Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional (PGFN), referente a todos os créditos tributários federais e à Dívida Ativa da União (DAU) por elas administrados, inclusive aqueles relativos à Seguridade Social, nos termos da Portaria Conjunta nº 1.751, de 02/10/2014, do Secretário da Receita Federal do Brasil e da Procuradora-Geral da Fazenda Nacional;

b) Certidão de Regularidade de Débitos com a Fazenda Estadual, admitida comprovação também, por meio de “certidão positiva com efeito de negativo”, diante da existência de débito confesso, parcelado e em fase de adimplemento;

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

c) Certidão de Regularidade de Débitos com a Fazenda Municipal, admitida comprovação também, por meio de “certidão positiva com efeito de negativo”, diante da existência de débito confesso, parcelado e em fase de adimplemento;

d) Certidão de Regularidade do FGTS, admitida comprovação também, por meio de “certidão positiva com efeito de negativo”, diante da existência de débito confesso, parcelado e em fase de adimplemento

**13.5. RELATIVOS À REGULARIDADE TRABALHISTA:**

a) **Certidão de Regularidade de Débito – CNDT**, para comprovar a inexistência de débitos inadimplidos perante a Justiça do Trabalho, admitida comprovação também, por meio de “certidão positiva com efeito de negativo”, diante da existência de débito confesso, parcelado e em fase de adimplemento.

**b) Declaração de cumprimento do inciso XXXIII do art. 7º da Constituição Federal.**

**13.6. RELATIVOS À HABILITAÇÃO JURÍDICA:**

a) No caso de empresário individual: inscrição no Registro Público de Empresas Mercantis, a cargo da Junta Comercial da respectiva sede;

b) Em se tratando de microempreendedor individual – MEI: Certificado da Condição de Microempreendedor Individual - CCMEI, cuja aceitação ficará condicionada à verificação da autenticidade no sítio <http://www.portaldoempreendedor.gov.br/>

c) No caso de sociedade empresária ou empresa individual de responsabilidade limitada - EIRELI: ato constitutivo, estatuto ou contrato social em vigor, devidamente registrado na Junta Comercial da respectiva sede, acompanhado de documento comprobatório de seus administradores;

d) No caso de sociedade simples: inscrição do ato constitutivo no Registro Civil das Pessoas Jurídicas do local de sua sede, acompanhada de prova da indicação dos seus administradores;

e) No caso de cooperativa: ata de fundação e estatuto social em vigor, com a ata da assembleia que o aprovou, devidamente arquivado na Junta Comercial ou inscrito no Registro Civil das Pessoas Jurídicas da respectiva sede, bem como o registro de que trata o [art. 107 da Lei nº 5.764, de 1971](#);

f) No caso de empresa ou sociedade estrangeira em funcionamento no País: decreto de autorização, e se for o caso, ato de registro ou autorização para funcionamento expedido pelo órgão competente, quando a atividade assim o exigir.

13.6.1. Os documentos acima deverão estar acompanhados da última alteração ou da consolidação respectiva.

**13.7. RELATIVOS À QUALIFICAÇÃO ECONÔMICO-FINANCEIRA:**

a) Certidão Negativa de Recuperação Judicial – [Lei nº. 11.101/05](#) (**recuperação judicial, extrajudicial e falência**) emitida pelo órgão competente, **expedida nos últimos 90 (noventa) dias** caso não conste o prazo de validade.

a.1). Na hipótese de apresentação de Certidão Positiva de recuperação judicial, o (a) Pregoeiro verificará se a licitante teve seu plano de recuperação judicial homologado pelo juízo, conforme determina o [art.58 da Lei 11.101/2005](#).

a.2) Caso a empresa licitante não obteve acolhimento judicial do seu plano de recuperação judicial, a licitante será inabilitada, uma vez que não há demonstração de viabilidade econômica.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

a.3) Balanço Patrimonial, referente ao último exercício social, ou o Balanço de Abertura, caso a licitante tenha sido constituída em menos de um ano, devidamente autenticado ou registrado no órgão competente, para que a Pregoeira, possa aferir se está possui Patrimônio Líquido (licitantes constituídas a mais de um ano) ou Capital Social (licitantes constituídas a menos de um ano), não inferior a 3% (três por cento) do valor estimado da contratação que apresentar proposta.

a.4) Caso a licitante venha ofertar proposta para dois os mais itens, está deverá comprovar que possui Patrimônio Líquido ou Capital Social equivalente à somatória dos valores para aqueles que apresentar proposta. (DM – GCPCN – TC 0284/2017).

a.5) Fica dispensado a apresentação de Balanço Patrimonial, para as propostas com valores estimados inferiores aos estabelecidos no art. 23 da Lei nº 8.666/1993, inciso II, alínea “a”, atualizado pelo Decreto nº 9.412 de 18 de junho de 2018.

### **13.8. RELATIVOS À QUALIFICAÇÃO TÉCNICA**

13.8.1 Nos termos do art. 3 da Orientação Técnica nº 001/2017/GAB/SUPEL, de 14/02/2017, a licitante deverá apresentar Atestado(s) ou Declaração(ões) de Capacidade Técnica, emitido por um terceiro em seu favor, pessoa física ou jurídica, de direito público ou privado, comprovando sua aptidão de desempenho de atividade condizente com o objeto da respectiva licitação, considerando o valor estimado da contratação, devem observar o seguinte:

- I – até 80.000,00 (oitenta mil reais) - fica dispensada a apresentação de Atestado de Capacidade Técnica;
- II - de 80.000,00 (oitenta mil reais) a 650.000,00 (seiscentos e cinquenta mil reais) - apresentar Atestado de Capacidade Técnica que comprove ter fornecido anteriormente materiais compatíveis em características;
- III – acima de 650.000,00 (seiscentos e cinquenta mil reais) – apresentar Atestado de Capacidade Técnica compatível em características e quantidades, limitados a parcela de maior relevância e valor significativo;

13.8.1.1. Para os itens **07, 15, 16, 20 e 33**, aplica -se **AMPLA PARTICIPAÇÃO**, logo a apresentação de atestado de capacidade técnica, nos termos da [Orientação Técnica 01/2017/GAB/SUPEL de 14/02/2017](#), que comprove ter fornecido anteriormente materiais compatíveis em **CARACTERÍSTICAS**.

13.8.1.2. Considerando o valor estimado da contratação, **PARA OS DEMAIS ITENS E ITENS referente à cota ME/EPP**, fica dispensado a apresentação de atestado de capacidade técnica, nos termos da [Orientação Técnica 01/2017/GAB/SUPEL de 14/02/2017](#).

13.8.2. O atestado deverá indicar dados da entidade emissora (razão social, CNPJ, endereço, telefone, fax, e-mail, data de emissão) e dos signatários do documento (nome, função, telefone, etc.), além da **descrição do objeto, quantidades e prazos de prestação dos serviços/fornecimentos**.

13.8.2.1. O ATC emitido por pessoa de direito privado deverá ter firma do emitente reconhecida em cartório competente; o ATC emitido por pessoa de direito público deverá constar órgão, cargo e matrícula do emitente, conforme art. 6º da ORIENTAÇÃO TÉCNICA Nº 001/2017/GAB/SUPEL.

**13.8.3.** A ausência do reconhecimento de firma não é condição obrigatória para a antecipação de diligência, cabendo ao Pregoeiro, se for o caso, empreender as diligências para averiguar a veracidade do documento, nos termos do art. 6º, parágrafo único, da Orientação Técnica nº 001/2017/GAB/SUPEL, incluído pela Orientação Técnica nº 002/2017/GAB/SUPEL.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**13.8.4.** A Administração, por meio da Equipe de Pregão ou servidor(es) designado(s), poderá, ainda, caso haja necessidade, diligenciar para certificação da veracidade das informações acima, ou quaisquer outras prestadas pela empresa licitante durante o certame, sujeitando o emissor as penalidades previstas em lei caso haja ateste de informações inverídicas.

**13.9.** Caso a licitante esteja com algum documento de Habilitação desatualizado, ou que não seja contemplado pelo CADASTRO DA SUPEL ou pelo SICAF, o mesmo **DEVERÁ SER ANEXADO EM CAMPO PRÓPRIO DO SISTEMA COMPRASNET**, quando o Pregoeiro realizar a convocação da licitante para enviar o ANEXO, **no prazo máximo de 120 (cento e vinte) minutos, se outro prazo não for fixado, SOB PENA DE INABILITAÇÃO.**

**13.10.** Toda e qualquer informação, referente à convocação do anexo será transmitida pelo Pregoeiro, através do sistema eletrônico.

13.10.1. A DOCUMENTAÇÃO DE HABILITAÇÃO ANEXADA NO SISTEMA COMPRASNET TERÁ EFEITO PARA TODOS OS ITENS, OS QUAIS A EMPRESA ENCONTRA-SE CLASSIFICADA.

13.10.2. O ENVIO DE TODA DOCUMENTAÇÃO SOLICITADA, DEVERÁ SER ANEXADA CORRETAMENTE NO SISTEMA COMPRASNET, SENDO A MESMA COMPACTADA EM 01 (UM) ÚNICO ARQUIVO (excel, word, .Zip, .doc, .docx, .JPG ou PDF), TENDO EM VISTA QUE O CAMPO DE INSERÇÃO É ÚNICO; A SUPEL CUMPRIRÁ RIGOROSAMENTE O [ART. 7º DA LEI Nº. 10.520/02](#).

**13.10.3. O(A) PREGOEIRO, EM HIPÓTESE ALGUMA, CONVOCARÁ O LICITANTE PARA REENVIO DA DOCUMENTAÇÃO DE HABILITAÇÃO FORA DO PRAZO PREVISTO NO SUBITEM 13.9.**

**13.10.4.1. Caso a empresa identifique a necessidade de reenvio de documento (habilitação) a solicitação deverá ser realizada dentro do prazo estabelecido no subitem 13.9. do Edital.**

**13.11.** A documentação de habilitação enviada implicará em plena aceitação, por parte da licitante, das condições estabelecidas neste Edital e seus Anexos, vinculando o seu autor ao cumprimento de todas as condições e obrigações inerentes ao certame;

**13.12.** O Pregoeiro poderá suspender a sessão para análise da documentação de habilitação.

**13.13.** O não envio dos anexos ensejará à licitante, as sanções previstas neste Edital e nas normas que regem este Pregão.

**13.14.** Para fins de habilitação, a verificação pelo Pregoeiro nos sítios oficiais de órgão e entidades emissores de certidões constitui meio legal de prova;

13.14.1. A Administração não se responsabiliza pela perda de negócios quanto aos documentos exigidos para habilitação que puderem ser emitidos pelo Pregoeiro via *on line*, gratuitamente, quando da ocorrência de eventuais problemas técnicos de sistemas ou quaisquer outros, pois é de inteira responsabilidade das licitantes a apresentação dos documentos exigíveis legalmente quando da convocação, pelo(a) Pregoeiro, para o envio dos mesmos.

**13.15.** As LICITANTES que deixarem de apresentar quaisquer dos documentos exigidos para a Habilitação na presente licitação ou os apresentar em desacordo com o estabelecido neste Edital, serão inabilitadas.

**13.16.** As microempresas e empresas de pequeno porte deverão apresentar toda a documentação exigida para efeito de comprovação de regularidade fiscal e trabalhista, mesmo que esta apresente alguma restrição.

13.16.1. Havendo alguma restrição na comprovação da **Regularidade Fiscal e Trabalhista**, será assegurado o prazo de 5 (cinco) dias úteis, cujo termo inicial corresponderá ao momento em que o

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

proponente for declarado o vencedor do certame, prorrogável por igual período, a critério da administração pública, para a regularização da documentação, pagamento ou parcelamento do débito e emissão de eventuais certidões negativas ou positivas com efeito de certidão negativa, nos termos do [Decreto Estadual nº 21.675/2017](#).

13.16.2. A não-regularização da documentação, no prazo previsto no subitem [13.16.1](#), implicará decadência do direito à contratação, sem prejuízo das sanções previstas no [art. 81 da Lei nº 8.666, de 21 de junho de 1993](#), sendo facultado à SUPEL convocar os licitantes remanescentes, na ordem de classificação, para a assinatura/retirada do Instrumento Contratual, ou revogar a licitação;

**13.17.** Serão realizadas consultas, ao **Cadastro de Fornecedores Impedidos de Licitar e Contratar com a Administração Pública Estadual - CAGEFIMP**, instituído pela [Lei Estadual nº 2.414, de 18 de fevereiro de 2011](#), ao **Cadastro Nacional de Empresas Inidôneas e Suspensas - CEIS/CGU (Lei Federal nº 12.846/2013)**, **Sistema de Cadastramento Unificado de Fornecedores – SICAF**, **Cadastro Nacional de Condenações Cíveis por Atos de Improbidade Administrativa, mantido pelo Conselho Nacional de Justiça** ([www.cnj.jus.br/improbidade\\_adm/consultar\\_requerido.php](http://www.cnj.jus.br/improbidade_adm/consultar_requerido.php)) e Lista de Inidôneos, mantida pelo Tribunal de Contas da União – TCU, a fim de evitar contratação e empresas que tenham sido impedidas de licitar e contratar com a Administração Pública.

**13.18.** Sob pena de inabilitação, os documentos apresentados deverão estar:

13.18.1. Em nome da licitante com o nº do CNPJ e o endereço respectivo, conforme segue:

- a) *Se a licitante for a matriz, todos os documentos deverão estar em nome da matriz*
- e;
- b) *Se a licitante for a filial, todos os documentos deverão estar em nome da filial;*

13.18.2. No caso das alíneas anteriores, serão dispensados da filial aqueles documentos que, comprovadamente, forem emitidos somente em nome da matriz e vice-versa.

**13.19.** Na fase de Habilitação, após ACEITA e comprovada a Documentação de Habilitação, a Pregoeiro HABILITARÁ a licitante, em campo próprio do sistema eletrônico.

**13.20.** Não serão aceitos “protocolos de entrega” ou “solicitação de documento” em substituição aos documentos requeridos no presente Edital e seus Anexos.

## **14 – DOS RECURSOS**

14.1. Após a fase de HABILITAÇÃO, declarada a empresa VENCEDORA do certame, qualquer Licitante poderá manifestar em campo próprio do Sistema Eletrônico, de forma imediata e motivada, explicitando sucintamente suas razões sua intenção de recorrer no prazo mínimo de 20 (vinte) minutos.

14.2. Será concedido à licitante que manifestar a intenção de interpor recurso o prazo de **03 (três) dias para apresentar as razões recursais**, ficando as demais licitantes, desde logo, intimados para, querendo, apresentarem contrarrazões em igual prazo, que começará a contar do término do prazo do recorrente, sendo-lhes assegurada vista imediata dos autos (redação conforme o inc. XVIII, [art. 4º, Lei Federal nº 10.520/2002](#)).

14.2.1. A manifestação de interposição do recurso e contrarrazão, somente será possível por meio eletrônico (campo próprio do sistema Comprasnet), devendo o licitante observar as datas registradas.



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

14.3. A falta de manifestação imediata e motivada da Licitante importará a decadência do direito de recurso e adjudicação do objeto pelo Pregoeiro ao vencedor.

14.4. O acolhimento do recurso importará na invalidação apenas dos atos insuscetíveis de aproveitamento.

14.5. A decisão do Pregoeiro a respeito da apreciação do recurso deverá ser motivada e submetida à apreciação da Autoridade Competente pela licitação, caso seja mantida a decisão anterior.

14.6. A decisão do Pregoeiro e da Autoridade Competente será informada em campo próprio do Sistema Eletrônico, ficando todos os licitantes obrigados a acessá-lo para obtenção das informações prestadas pelo(a) Pregoeiro.

14.7. Decididos os recursos e constatada a regularidade dos atos praticados, a **Autoridade Competente adjudicará o objeto e homologará** o resultado da licitação para determinar a contratação.

14.8. Durante o prazo recursal, os autos do processo permanecerão com vista franqueada aos interessados, na SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES – SUPEL, caso não esteja disponível no Sistema de Eletrônico de Informação (SEI).

14.9. Cabe ainda, recurso contra a decisão de:

a) Anular ou revogar o Pregão Eletrônico;

b) Determinar a aplicação das penalidades de advertência, multa, suspensão temporária do direito de licitar e contratar com o Governo do Estado de Rondônia.

14.9.1. Os recursos acima deverão ser interpostos no prazo de 05 (cinco) dias úteis a contar da intimação do ato, e terão efeito suspensivo;

14.9.2. A intimação dos atos referidos no subitem 14.9, alíneas “a” e “b”, será feita mediante publicação na imprensa oficial e comunicação direta às licitantes participantes do Pregão Eletrônico, que poderão impugná-los no prazo de 05 (cinco) dias úteis;

14.9.3. Os recursos interpostos fora do prazo não serão acolhidos;

14.9.4. O recurso será dirigido à autoridade superior, por intermédio da que praticou o ato recorrido, a qual poderá reconsiderar a sua decisão, no prazo de 05 (cinco) dias úteis, ou nesse mesmo prazo fazê-lo subir, devidamente informados, devendo, nesse caso, a decisão ser proferida no prazo de 05 (cinco) dias úteis, contado do recebimento do recurso.

## **15 – DA ADJUDICAÇÃO E DA HOMOLOGAÇÃO**

15.1. Atendidas as especificações do Edital, estando habilitada a Licitante e tendo sido aceito o menor preço apurado, a Pregoeiro declarará a(s) empresa(s) vencedora(s) do(s) respectivo(s) ITENS ADJUDICANDO-O.

15.2. A indicação do lance vencedor, a classificação dos lances apresentados e demais informações relativas à sessão pública do Pregão Eletrônico constarão de ata divulgada no Sistema Eletrônico <https://www.comprasgovernamentais.gov.br/> sem prejuízo das demais formas de publicidade prevista na legislação pertinente.

15.3. A adjudicação do objeto do presente certame será viabilizada pelo Pregoeiro sempre que não houver recurso. Havendo recurso, a adjudicação será efetuada pela Autoridade Competente que decidiu o recurso.

15.4. A homologação da licitação é de responsabilidade da Autoridade Competente e só poderá ser realizada depois da adjudicação.



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

15.5. Quando houver recurso e a Pregoeiro mantiver sua decisão, essa deverá ser submetida à Autoridade Competente para decidir acerca dos atos do(a) Pregoeiro.

**16 – DO CONTRATO E DA VIGÊNCIA CONTRATUAL**

16.1. Após a homologação da licitação, o adjudicatário terá o prazo de 05 dias úteis, contados a partir de sua convocação, para retirada do instrumento equivalente (Nota de Empenho, Carta Contrato e outros).

16.2. O prazo previsto para assinatura ou aceite poderá ser prorrogado, por igual período, por solicitação justificada do adjudicatário e aceita pela Administração.

**17 – DO PAGAMENTO**

Conforme estabelecido **no item 8. e seus subitens** do [Termo de Referência – Anexo I](#) deste Edital.

**18 – DAS SANÇÕES ADMINISTRATIVAS**

Conforme estabelecido **no item 20. e seus subitens** do [Termo de Referência – Anexo I](#) deste Edital.

**19 – DAS OBRIGAÇÕES DA CONTRATADA**

Conforme estabelecido **no item 19.2. e seus subitens** do [Termo de Referência – Anexo I](#) deste Edital.

**20 – DAS OBRIGAÇÕES DA CONTRATANTE**

Conforme estabelecido **no subitem 19.1. e seus subitens** do [Termo de Referência – Anexo I](#) deste Edital.

**21 – DA DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA**

21.1. As despesas com a aquisição de materiais de consumo estão inseridas na Lei de Diretrizes Orçamentárias do **Exercício 2021** e no Plano Plurianual de Ação Governamental - PPA, devendo ser custeadas pela:

Programa de Atividade: **12.368.1076.2386** - Manter as Unidades Escolares e Assistência aos educandos,

Natureza da Despesa: **33.50.30** e

Fonte: **0100** (Tesouro Estadual - PEALE) e Fonte **0221** (Tesouro Federal - PNAE)

**22 – DA VIGÊNCIA DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

Conforme estabelecido **no item 22. e seus subitens** do [Termo de Referência – Anexo I](#) deste Edital.

**23 – DA UTILIZAÇÃO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

Conforme estabelecido **no item 24. e seus subitens** do [Termo de Referência – Anexo I](#) deste Edital.

**24 – DA ALTERAÇÃO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

Conforme estabelecido **no item 25. e seus subitens** do [Termo de Referência – Anexo I](#) deste Edital.

**25 – DAS CONDIÇÕES GERAIS**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**25.1.** A Administração Pública se reserva no direito de:

25.1.1. Anular a licitação se houver vício ou ilegalidade, a modo próprio ou por provocação de terceiros;

25.1.2. Revogar por interesse da Administração Pública em decorrência de fato superveniente devidamente comprovado, pertinente e suficiente para justificar o ato, ou anulada por vício ou ilegalidade, a modo próprio ou por provocação de terceiros, sem que à Licitante tenha direito a qualquer indenização.

**25.2.** Qualquer modificação no presente Edital será divulgada pela mesma forma que se divulgou o texto original, reabrindo-se o prazo inicialmente estabelecido, exceto quando, inquestionavelmente, a alteração não afetar a formulação da proposta de preços.

**25.3.** A Pregoeiro ou a Autoridade Competente, é facultado, em qualquer fase da licitação a promoção de diligência, destinada a esclarecer ou complementar a instrução do processo, vedada a inclusão posterior de documentos ou informações que deveriam constar do mesmo desde a realização da sessão pública.

**25.4.** As Licitantes são responsáveis pela fidelidade e legitimidade das informações e dos documentos apresentados em qualquer fase da licitação.

**25.5.** Após apresentação da proposta de preços, não caberá desistência desta, sob pena da licitante sofrer as sanções previstas no art. 7º, da Lei Federal nº. 10.520/2002 c/c as demais normas que regem esta licitação, salvo se houver motivo justo, decorrente de fato superveniente e aceita pelo(a) Pregoeiro.

**25.6.** A homologação do resultado desta licitação não implicará direito à contratação do objeto.

**25.7.** O Licitante que, convocado dentro do prazo de validade da sua proposta de preços, não celebrar o instrumento contratual, deixar de entregar documentação exigida no Edital, apresentar documentação falsa, ensejar o retardamento da execução de seu objeto, não mantiver a proposta de preços, falhar ou fraudar na execução do contrato, comportar-se de modo inidôneo, fizer declaração falsa, ou cometer fraude fiscal, garantido o direito à ampla defesa, ficará impedido de contratar com a União, Estados, Distrito Federal ou Municípios e, será descredenciado no SICAF, ou nos sistemas de cadastramento de fornecedores a que se refere o inciso XIV do art. 4º da Lei nº 10.520/2002, **pelo prazo de até 05 (cinco) anos, sem prejuízo das multas previstas em Edital e no contrato e das demais cominações legais.**

**25.8.** Na contagem dos prazos estabelecidos neste Edital e seus Anexos, excluir-se-á o dia do início e incluir-se-á o do vencimento. Vencendo-se os prazos somente em dias de expediente normais no órgão responsável pela licitação.

**25.9.** O desatendimento de exigências formais não essenciais, não importará no afastamento da Licitante, desde que seja possível a aferição da sua qualificação, e a exata compreensão da sua proposta de preços de preços, durante a realização da sessão pública do Pregão Eletrônico.

**25.10.** Para fins de aplicação das Sanções Administrativas constantes no presente Edital, o lance é considerado o da proposta de preços.

**25.11.** As normas que disciplinam este Pregão Eletrônico serão sempre interpretadas, em favor da ampliação da disputa entre os interessados, sem comprometimento do interesse da Administração Pública, a finalidade e a segurança da contratação.

**25.12.** As Licitantes não terão direito à indenização em decorrência da anulação do procedimento licitatório, ressalvado o direito do CONTRATADO de boa-fé de ser ressarcido pelos encargos que tiver suportado no cumprimento do instrumento contratual.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**25.13.** O presente Edital e seus Anexos, bem como a proposta da proponente vencedora, farão parte integrante do Instrumento Contratual como se nele estivesse transcrito, ressalvado o valor proposto, porquanto prevalecerá o melhor lance ofertado ou valor negociado;

**25.14.** Dos atos praticados, o sistema gerará Ata circunstanciada, na qual estarão registrados todos os atos do procedimento e as ocorrências relevantes, que estará disponível para consulta no endereço eletrônico [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br), sem prejuízo das demais formas de publicidade prevista na legislação pertinente.

**25.15.** Havendo divergência entre as exigências contidas no Edital e em seus Anexos, prevalecerá pela ordem, o Edital, o Termo de Referência, e por último os demais anexos.

**25.16.** Aos Casos Omissos, serão solucionados diretamente pelo Pregoeiro ou autoridade Competente, observados os preceitos de direito público e as disposições que se aplicam as demais condições constantes na [Lei Federal nº.10.520](#), de 17 de julho de 2002, no [Decreto Estadual nº. 12.205](#), de 02.06.2006, e subsidiariamente, na [Lei Federal nº. 8.666](#), de 21 de junho de 1993, com suas alterações, e ainda, Lei complementar nº. 123/06 e alterações.

**25.17.** A Administração convocará regularmente o interessado para assinar o termo de contrato, aceitar ou retirar o instrumento equivalente, dentro do prazo e condições estabelecidos, sob pena de decair o direito à contratação, sem prejuízos das sanções previstas na [Lei 8.666/93](#).

25.17.1. O prazo de convocação poderá ser prorrogado uma vez, por igual período, quando solicitado pela parte durante o seu transcurso e desse que ocorra motivo justificado aceito pela Administração;

**25.18.** É facultado à Administração, quando o convocado não assinar o termo de contrato ou não aceitar ou retirar o instrumento equivalente no prazo e condições estabelecidos, convocar os licitantes remanescentes, na ordem de classificação, para fazê-lo em igual prazo e nas mesmas condições propostas pelo primeiro classificado, inclusive quanto aos preços atualizados de conformidade com o ato convocatório, ou revogar a licitação independentemente da cominação prevista na [Lei nº 8.666/93](#).

**25.19. Fica vedada a subcontratação, cessão ou transferência total ou parcial do objeto do presente Termo ou futuro contrato.**

**25.20.** O Edital e seus Anexos poderão ser lidos e retirados somente por meio da Internet no site <https://www.comprasgovernamentais.gov.br/> e alternativamente no site [www.supel.ro.gov.br](http://www.supel.ro.gov.br).

**25.21.** Este Edital deverá ser lido e interpretado na íntegra e, após a apresentação da documentação e da proposta, não serão aceitas alegações de desconhecimento e discordâncias de seus termos.

**25.22.** Quaisquer informações complementares sobre o presente Edital e seus Anexos poderão ser obtidas pelo telefone/fax **(069) 3212-9270**, ou na sede SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES – SUPEL/RO.

**25.23.** O Foro para dirimir os possíveis litígios que decorrerem do presente procedimento licitatório será o da Comarca de Porto Velho/RO.

## **26 – ANEXOS**

**26.1.** Fazem parte deste instrumento convocatório, como se nele estivessem transcritos, os seguintes documentos:



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

- ANEXO I** - Termo de Referência;
- ANEXO II** - Quadro Estimativo de Preços;
- ANEXO III** – Regras de Transição
- ANEXO IV** – Minuta da Ata de Registro de Preços;

Porto Velho-RO, 10 de junho de 2021.

**RONALDO ALVES DOS SANTOS**  
Pregoeiro - Equipe ÔMEGA/SUPEL  
Mat. 200006353

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**ANEXO I DO EDITAL – TERMO DE REFERÊNCIA**

Secretaria de Estado da Educação - SEDUC  
**TERMO DE REFERÊNCIA**

**Nº 038/2021 - CRE BURITIS/RO**

**(SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS)**

## **1. IDENTIFICAÇÃO**

**Unidade Orçamentária:** Conselho Escolar de Buritis

**Unidade Administrativa:** Coordenadoria Regional de Educação de **Buritis** – SEDUC-CREBUR

**Unidade Solicitante:** Coordenadoria Regional de Educação de **Buritis** – SEDUC-CREBUR

## **2. INTRODUÇÃO E BASE LEGAL**

O presente Termo de Referência foi elaborado em atendimento ao disposto no inciso I do art. 8º, do Decreto Estadual nº 12.234, de 13 de junho de 2006, cujas regras se pautam nos princípios estabelecidos na Constituição Federal, art. 37, *caput*, nas Leis Federais nº 8.666/93 (**Lei Geral de Licitação**) e 10.520/02 (**Lei do Pregão**), nos Decretos Estaduais nº 18.340/2013 e 24.082/2019 (**Registro de Preços**), nº 12.205/06 e 12.234/06 (**Pregão Eletrônico e Presencial**), e tem a finalidade de instruir procedimento licitatório a ser deflagrado para *Formação de Registro de Preços para futura e eventual aquisição de Material de Consumo “Gêneros Alimentícios”*.

## **3. OBJETO E OBJETIVO ([0016426585](#))**

### **3.1. Do Objeto**

Constitui objeto do presente Termo de Referência a *formação de Registro de Preços* para futura e eventual aquisição de gêneros alimentícios para confecção e oferta de merenda escolar ao alunado das unidades executoras da Rede Estadual de Ensino, pertencentes a jurisdição de **Buritis**, contemplados no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE e Programa Estadual de Alimentação Escolar - PEALE, por um período de 200 dias (40 semanas), conforme condições, quantidades e exigências, estabelecidas neste instrumento.

### **3.2. Do Objetivo**

Assegurar o atendimento ao educando por meio do PNAE e PEALE, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

### **3.3. Da Descrição e Quantidades Estimadas**

**3.3.1.** A forma de fornecimento do objeto deste Termo de Referência deverá ser a de entrega parcelada.

**3.3.2.** Os quantitativos apresentados seguiram a proposta apresentada pela Coordenadoria de Buritis, conforme apresentado na Solicitação de Compras ([0016426585](#)).

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

<b>Item</b>	<b>Descrição do Objeto</b>	<b>Unid. de Medida</b>	<b>Quant.</b>
01	Abacate - de 1ª qualidade, casca lisa verde, apresentando bom estado de maturação, com ausência de sujidades, parasitas e larvas. Acondicionado em caixa plástica vazada.	KG	1384
02	Açafrão - de 1ª qualidade, sem adição de sal, apresentar aspecto, cor, cheiro e sabor característico do produto. Embalado em pacotes de 100 g a 1 kg, com rotulagem conforme a legislação vigente. Na embalagem deve constar ingredientes, peso, data de fabricação e validade. Embalado em saco plástico transparente e atóxico, hermeticamente vedado e resistente.	KG	347
03	Açúcar - tipo cristal, granulado, cor clara, sem umidade ou sujidade, acondicionada em pacote plástico transparente, íntegro, resistente, vedado hermeticamente, fd 30 kg- pct de 2kg. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega	KG	7186
04	Agrião - Maço de tamanho médio com folhas de coloração verde, sem partes estragadas e amareladas. Deverá estar em perfeito estado para consumo, sem defeitos graves como podridão, amassado, murcho, deformado, descolorado, queimado de sol, com manchas, rachaduras, injúrias por pragas ou doenças. Embalada em sacos de polietileno, transparentes, atóxico e intacto.	KG	557
05	Alho nacional branco – grão do tipo comum, cabeça inteira fisiologicamente bem desenvolvido, com bulbos corados sem danos mecânicos ou causados por pragas. Embalagem em saco plástico atóxico - de 100 g a 1 kg.	KG	465
06	Amido de milho - tipo 1, sob a forma de pó fino, cor branca, sabor e odor característicos, produto amiláceo extraído do milho, fabricado a partir de matérias primas sãs e limpas. Acondicionado em embalagem resistente de polietileno atóxico, de 500g , que garanta a integridade do produto, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Isento de: matéria terrosa, parasitas, larvas, material estranho sem umidade, fermentação ou ranço. Validade mínima de 06 (seis) meses, a contar da data de entrega.	KG	06
07	Arroz agulhinha, tipo 1 - constituídos de grãos inteiros, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Acondicionado em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega - pct de 5 kg.	KG	38575
08	Aveia em flocos - Embalagem limpa, não violada, resistente que garanta a integridade do produto. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega – cx/pct de 250g.	KG	1211
09	Batata inglesa - Tamanho grande ou médio, uniforme, inteira, sem ferimentos ou defeitos, firmes e com brilho, sem corpos estranhos aderidos à superfície	KG	836



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	externa. Embalada em saco plástico transparente atóxico ou caixa plástica vazada.		
10	Batata doce - Tamanho grande ou médio, uniforme, inteira, sem ferimentos ou defeitos, firmes e com brilho, sem corpos estranhos aderidos a superfície externa. Embalada em saco plástico atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	1636
11	Beterraba - Tamanho médio, uniforme, sem ferimento ou defeito, tenro sem corpos estranhos ou terra aderida à superfície. Embalada em saco plástico atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	2069
12	Biscoito Salgado (água e sal / cream cracker), com odor, sabor e cor característicos, acondicionado em embalagem resistente de polietileno atóxico transparente de dupla face, contendo no máximo 1000 gramas. O produto, assim como sua embalagem, deverá estar em conformidade com a legislação vigente, constando marca, data de fabricação e validade mínima de seis (06) meses. Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho.	KG	4278
13	Café em pó - Torrado e moído, acondicionado em embalagem aluminizada, íntegro, resistente, vedado hermeticamente. Com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Deverá apresentar validade mínima de 04 meses a partir da data da entrega. Embalagem contendo no máximo 1000 gramas.	KG	595
14	Canela em pó - Acondicionado em saco de polietileno, íntegro, atóxico, resistente, vedado hermeticamente e limpo, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Deverá apresentar validade mínima de 06 (seis) meses a partir da data da entrega. Embalagem de até 50 g.	G	15.000
15	Carne bovina de 2ª (cubos) - Podendo ser de acém, paleta, músculo e lombo. Congelada. Sem gordura aparente, sem manchas esverdeadas, não amolecida ou pegajosa e cor própria da espécie. Embalagem em saco plástico a vácuo, transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo. A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade, registro do órgão de inspeção sanitária. Embalagem de até 2 kg.	KG	14540
16	Carne bovina de 2ª (moída) - Podendo ser de acém, paleta, músculo e lombo. Congelada. Sem gordura aparente, sem manchas esverdeadas, não amolecida ou pegajosa e cor própria da espécie (isenta de tecidos inferiores como ossos, sebo, cartilagens, gordura parcial, aponevroses, tendões, coágulos, nodos linfáticos). Embalagem em saco plástico a vácuo, transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo (não podendo ser tipo tubete). A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade, registro do órgão de inspeção sanitária. Embalagem de até 2 kg	KG	8319
17	Castanha do Brasil (Pará) beneficiada – Produto limpo, em embalagem plástica resistente e atóxica que garanta a integridade do produto, á vácuo. Embalagem	KG	302

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	de 500g a 1kg. Exclui-se o recebimento de produto com aspecto de mofo e/ou fermentação, odor estranho e impróprio ao produto.		
18	Cebola nacional (branca) - Tamanho médio, uniforme, sem ferimentos ou defeitos, tenra e com brilho. Acondicionada em embalagens novas, limpas e secas, que não transmitam odor ou sabor estranhos ao produto.	KG	2806
19	Cenoura - 1ª qualidade, tamanho médio, uniforme, sem ferimentos ou defeitos, sem corpo estranho aderido a superfície externa. Embalagem em saco plástico transparente e atóxico a partir de 1 kg.	KG	11344
20	Charque bovino dianteiro – 1ª qualidade, baixo teor de gorduras. Embalagem a vácuo, saco plástico transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo. Acondicionado em caixas lacradas. A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade (mínima de 06 meses, a contar da data de entrega), registro do órgão de inspeção sanitária. Pacotes de 1 kg	KG	3028
21	Colorau - de urucum, em pó - de 1ª qualidade, sem adição de sal, apresentar aspecto, cor, cheiro e sabor característico do produto. Embalado em pacotes de 100 g a 1 kg, com rotulagem conforme a legislação vigente. Na embalagem deve constar ingredientes, peso, data de fabricação e validade. Embalado em saco plástico transparente e atóxico, hermeticamente vedado e resistente.	KG	347
22	Creme de leite - UHT homogeneizado, sem necessidade de refrigeração. Embalagem tetrapak de 200g. Prazo de validade mínimo 06 meses, a contar da data de entrega. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade.	KG	470
23	Extrato de tomate - Isento de indicadores de processamento defeituoso. Sem corantes artificiais, isento de sujidades e fermentação. Embalagem íntegra, resistente, vedado hermeticamente e limpo. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 6 meses a partir da entrega). Embalagem de até 340g.	KG	3710
24	Farinha de mandioca – (amarela/ branca), embalagem em pacotes plásticos transparentes, limpos, não violados isento de sujidades, larvas, fungos, umidade ou qualquer fragmento estranho. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de seis meses a partir da entrega) – pacote 1 kg	KG	6379
25	FARINHA DE TAPIOCA DA REGIÃO, Subgrupo Granulada, Tipo 1. Embalagem: saco plástico transparente, atóxico, inviolável e resistente, que garantam a integridade do produto até o momento do consumo. Rotulagem de acordo com a legislação vigente, deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, quantidade do produto. Peso líquido de até 1kg. Período de validade mínima de 120 dias a partir da data de entrega.	KG	3561
26	Farinha de trigo com fermento - Produto de aspecto, cor, odor e sabor próprio, isentam de sujidades, parasitos e larvas, bem como de umidades, embalagem	KG	96

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	em saco transparente, limpos, não violados e resistentes que garantam a integridade do produto. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega). Pacote de 1 kg.		
27	Feijão cariquinho - tipo 1, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Embalados em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes e acondicionados em fardos lacrados. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega).Pacote de 1 kg	KG	6982
28	Feijão preto - tipo 1, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Embalados em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes e acondicionados em fardos lacrados. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega).Pacote de 1 kg.	KG	1846
29	Fermento em pó químico - Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho. Com dados de identificação do produto, marca do fabricante, data de fabricação, informações nutricionais e número de lote. Validade mínima de 12 meses a contar da data de entrega. Embalagem de 100g a 1 kg.	KG	24
30	Flocos de milho pré-cozido - Com aspecto, cor, odor e sabor próprios, isento de sujidades, parasitos e larvas, bem como de umidades. Embalagem íntegra e resistente. Com dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (mínima de 06 meses a partir da entrega). Pct. 500g	KG	96
31	Folha de louro - Folhas secas e sãs, limpas, de coloração verde pardacenta, com aspecto, cor, cheiro e sabor próprio, isento de materiais estranhos a sua espécie, acondicionada em saco plástico transparente atóxico, resistente e hermeticamente vedado – pacotes de no máximo 12 g. Data de fabricação e validade do produto.	G	3.000
32	Frango congelado, <b>peito</b> – com osso, em peça, sem tempero, de 1ª qualidade, com validade de 12 meses. Com aspecto, cor, cheiro e sabor próprios, sem manchas e parasitas, acondicionado em saco plástico transparente atóxico. Embalagens de 1 kg, transparente, à vácuo ou bem lacradas, com denominação do nome do produto, fabricante, endereço, registro no órgão de inspeção sanitária. Data de fabricação e validade (mínima de 02 meses, a partir da entrega).	KG	5524
33	Frango congelado, <b>inteiro</b> - de 1ª qualidade, sem tempero, apresentando cor característica, textura firme, superfície sem limosidade e viscosidade. Pesando aproximadamente 2kg, em embalagem transparente, à vácuo ou bem lacradas, com denominação do nome do produto, endereço, registro no órgão de inspeção sanitária. Data de fabricação e validade (mínima de 02 meses, a partir da entrega).	KG	12575
34	Leite de coco industrializado – produto obtido de leite de coco, pasteurizado e homogeneizado, cor, aroma e odor característicos, não rançoso. Embalagem vidro ou tetrapak não amassada, não estufada, resistente que garanta	L	482

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	integridade do produto. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (mínima de 06 meses a partir da data de entrega). Embalagem de contendo no máximo 1000 ml.		
35	Leite integral em pó (lata ou pacote) - embalagem não amassada, não estufada, resistente que garanta integridade do produto. Embalagem a partir de 400g. Com data de fabricação e validade (mínima seis – 06 meses, a partir da data de entrega).	KG	644
36	Maçã nacional (vermelha) – Frutos de tamanho médio, no grau máximo de evolução no tamanho, aroma e sabor da espécie, sem fermentos, firmes, tenras e com brilho. Acondicionadas em caixa plástica vazada.	KG	1016
37	Macarrão tipo espaguete – embalagem resistente de polietileno atóxico transparente e que garanta a integridade do produto, contendo no máximo 1000g. Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (mínima de seis – 06 meses a partir da data de entrega), 500 g.	KG	3977
38	Manteiga - A embalagem deverá apresentar externamente os dados de identificação, procedência, quantidade do produto, prazo de validade (pelo menos 06 meses a partir do recebimento) e informações nutricionais e rotulagem, de acordo com a legislação vigente. Embalagem de 500g.	KG	439
39	Melão - de 1ª qualidade, graúda, de primeira, livre de sujidades, parasitas e larvas, tamanho e coloração uniforme, devendo ser desenvolvida e madura, com polpa firme e intacta. Acondicionadas em caixa plástica vazada.	KG	2869
40	Milho verde em conserva - sem conservantes, em grãos, acondicionada em recipiente íntegro, vedado hermeticamente e limpo, resistente, não amassado, não estufado, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade (mínima de 04 meses a partir da data de entrega). Isento de material estranho. Contendo 200g.	KG	644
41	Milho Verde: Milho verde in natura, apresentação em espiga sem palha, tamanho médio a grande, com coloração dos grãos amarelo claro, porém macios e leitosos. Deve estar íntegro, com grãos inteiros, sem podridão, fungos, recém colhidas. Cheiro característico do produto, bem desenvolvido, com grão de maturidade adequada. Isento de larvas, insetos e parasitas, bem como de danos por estes provocados. Deverá ser fornecido embalados em bandejas limpas ou sacos plásticos atóxicos transparentes próprios para alimentos. Embalados em pacotes ou bandeja contendo peso médio de 01 Kg.	KG	644
42	Óleo de soja vegetal – tipo 1, refinado, obtido de matéria prima vegetal, sem colesterol e sem gorduras trans, aspecto límpido e isento de impurezas, cor e odor característicos. Embalagem plástica de 900 ml, resistente e transparente que garanta a integridade do produto. Com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Validade mínima de 12 (doze) meses a contar da data de entrega.	UND	6631

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

43	Ovo de codorna – com cor característica, tamanho médio, pesando no mínimo 10 gramas por unidade, isento de sujidades, fungos e substâncias tóxicas, sem rachaduras, acondicionada em caixas com até 30 unidades. Apresentando data de fabricação e validade, mínimo de 15 dias na data da entrega.	Dz	400
44	Pão (francês) 50g – 1ª qualidade, em condições técnicas e higiênico sanitárias adequadas e preparado em conformidade com as exigências da Legislação Sanitária. Tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes, como também manchas bolores e sujidades. Embalagem em saco plástico atóxico transparente e resistente.	KG	2581
45	Pão integral - fatiado verticalmente isento de gordura trans. Acondicionado em pacotes com aproximadamente 500 gramas. Fatiado verticalmente com aproximadamente 25 gramas cada. Embalagens com aproximadamente 20 fatias. Não devendo está mal assados, queimados, amassados, achatados e com características organolépticas anormais. Embalagem em saco plástico atóxico transparente e resistente com dados de identificação, rotulagem, data de fabricação e validade.	KG	150
46	Pepino - de 1ª qualidade na cor verde, tamanho e coloração uniforme, liso, firme, sem rugas, bem formado, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes, como também manchas bolores e sujidades. Embalagem saco plástico atóxico resistente ou acondicionado em caixa plástica vazada.	KG	72
47	Pimentão verde - 1ª qualidade, tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes. Embalagem saco plástico atóxico ou acondicionado em caixa plástico vazado	KG	145
48	Pimentão Vermelho - 1ª qualidade, tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes. Embalagem saco plástico atóxico ou acondicionado em caixa plástico vazado	KG	145
49	Queijo muçarela - Fatiado em embalagem de 1kg. O produto deverá apresentar validade mínima de 20 (vinte) dias a partir da data de entrega na unidade requisitante. A Embalagem deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, data de validade, quantidade/peso do produto.	KG	1100
50	Repolho verde ou roxo - 1ª qualidade, Tamanho médio, cabeças fechadas, sem ferimentos ou defeitos, tenros, sem manchas, e com coloração uniforme. Livres de terra nas folhas externas. Embala em saco plástico atóxico ou acondicionado em caixas vazadas.	KG	3435
51	Sal – marinho, iodado, refinado, com granulação uniforme e com cristais brancos, não pegajoso ou Empedrado. Embalagem plástica atóxica, resistente e transparente que garanta a integridade do produto, em pacotes de 1 kg, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade (validade mínima de 12 (doze) meses a contar da data de entrega).	KG	933

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

52	Trigo para quibe - embalagem em pacote plástico transparente atóxico, limpo, não violados, isento de sujidades, larvas, fungos, umidade ou qualquer fragmento estranho. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 6 meses a partir da entrega). Pacote de 500 g.	KG	96
53	Vagem - Produtos são, limpos e de boa qualidade, sem defeitos, suficientemente desenvolvidos, com aspecto, sabor e aroma típicos da variedade; uniformidade no tamanho e na cor. Não serão permitidos rachaduras, perfurações e cortes.	KG	1807
54	Vinagre – garrafa plástica resistente e transparente que garanta a integridade do produto, com acidez mínima de 4%. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (validade mínima de 12 meses a contar da data de entrega). Garrafa de 750 ml.	UND	112
<b>ALIMENTOS PARA ESTUDANTES COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS PARA ATENDER AS DEMANDAS</b>			
55	Adoçante de stévia, 100% natural, líquido, isento de açúcar. Com aspecto, cor, odor e sabor característicos. Embalagem individual em frasco resistente, em bisnaga c/ bico dosador de gotas de 100ml. Validade no mínimo 06 (seis) meses a partir da data de entrega.	UND	240
56	Arroz integral - constituídos de grãos inteiros, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Acondicionado em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega - pct de 01 kg.	KG	480
57	Azeite de Olívia extra virgem - embalagem limpa, não violada, resistente que garanta a integridade do produto. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega. Embalagem de 500 ml a 1 L.	L	36
58	Biscoito integral - tipo Cream Cracker. a base de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farelo de trigo/ farinha de trigo integral, gordura vegetal, açúcar, sal, fermento biológico, fermentos químicos e outros ingredientes permitidos na legislação. Validade mínima 5 meses na data da entrega. Suas características, descrição e rotulagem deverão estar de acordo com a legislação vigente. Embalagem de até <b>400g</b> .	G	100.00
59	Biscoito de polvilho tradicional. Características: crocante. Composição básica: a base de polvilho, ovo, gordura vegetal <b>sem gordura trans</b> , sal refinado, <b>sem glúten e sem lactose</b> . 90% do produto deve estar com suas características físicas intactas (não quebrados). Produzidos na partir de matéria prima de qualidade; embalagem de material atóxico e rotulagem de acordo com legislação da ANVISA, constando data de fabricação e prazo de validade. No ata da entrega o produto deverá ter validade mínima de 03 (três) meses a partir da data de fabricação. Embalagem de até <b>300g</b> ;	G	100.000
60	Biscoito Maria sem lactose - <b>400g</b> . Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, açúcar, gordura vegetal hidrogenada zero trans,	UND	250



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	açúcar invertido, estabilizante lecitina de soja, fermentos químicos (bicarbonato de sódio, pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de amônio), sal, metabissulfito de sódio, aroma artificial de baunilha, proteinase, vitaminas (b1, b2, b6 e pp). Sem colesterol, sem lactose e sem proteína do leite. Isento de produtos de origem animal. Contém glúten. Alérgicos: contém trigo. Pode conter derivados de cevada, aveia, soja e centeio.		
61	Biscoito sem glúten, tipo cookie, sabor laranja e mel, integral com soja, arroz e milho, fonte de fibras e proteínas. Embalagem com as seguintes informações: não contém glúten, tabela nutricional, data de validade, peso líquido <b>150g</b> .	UND	667
62	Goma para tapioca – goma de mandioca para preparado de tapioca, de 1ª qualidade, peneirada, tipo classe branca, a vácuo, acondicionada em embalagem original do fabricante do produto, com rotulagem de acordo com as normas da ANVISA, embalagem de <b>500g</b> .	UND	320
63	Leite em pó integral, <b>sem lactose</b> , enzima lactase, vitaminas (A, D e C) e minerais (ferro e zinco) e estabilizante trifosfato de sódio, monofosfato de sódio, difosfato de sódio e citrato de sódio, isento de lactose e glúten. Embalagem contendo 400g.	UND	130
65	Leite de vaca <b>desnatado</b> - em pó, instantâneo carbonato de cálcio, fosfato de cálcio e vitaminas (A e D), não contendo glúten. Produto deverá ter registro no Ministério da Saúde e/ou Agricultura. Embalagem (lata – sachê) contendo 400 g.	UND	130
66	Leite de Soja, <b>extrato de soja em pó</b> - deve ter com principal ingrediente o extrato de soja, sabor natural, deve ser enriquecido com as principais vitaminas e minerais, deve conter pelo menos 240mg de cálcio para uma porção de 30g do produto. Zero adição de açúcar. <b>Não deve conter nos seus ingredientes produtos oriundos do leite de vaca ou outro animal.</b> O produto deverá poder ser ingerido por intolerantes à lactose e ao glúten e por alérgicos à proteína do leite. Na embalagem deve conter todos os dizeres obrigatórios. Embalagem de 300 gramas.	UND	173
67	Macarrão sem glúten - <b>de arroz</b> , massa proveniente de arroz e sem misturas de outros tipos de macarrão – embalagem transparente. Informações nutricionais na embalagem. Validade de no mínimo 06 meses. Embalagem de até 500 gramas	G	160.000
68	Macarrão integral tipo espaguete. Embalagem de 500 gramas- a base de ovos e farinha integral. Composto de matéria-prima de primeira qualidade, sãs e limpas, isentas de material terroso, parasitas. Embalado em em saco reforçado, atóxico e transparente. Rotulagem Nutricional Obrigatória. Prazo de validade de no mínimo 06 (seis) meses na data da entrega	UND	320
69	Óleo de girassol - embalagem com 900 ml	UND	71
70	Pão de forma Integral - fatiado. Ingredientes: Farinha de trigo integral enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, glúten, sal, gordura vegetal	UND	300

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	hidrogenada e fermento biológico, conservador propionato de cálcio. PCT de 500g		
71	Proteína texturizada - também denominada Proteína Vegetal Texturizada (PVT) fina (escura) . Desidratado, deverá se apresentar em forma de grânulos de coloração caramelada, obtida por processamento tecnológico adequado, sem sujidades ou materiais estranhos, próprio para uso em preparações alimentícias. Rotulagem completa contendo identificação do produto, marca do fabricante, prazo de validade e peso líquido. Apresentar data de fabricação e data de validade, sigla e número de registro em vigência no órgão competente. Embalagem de 500 a 1.000 g. Prazo de validade de no mínimo 06 (seis) meses na data da entrega	KG	300
72	Queijo minas, frescal - Em embalagem de até 500 g. O produto deverá apresentar validade mínima de 20 (vinte) dias a partir da data de entrega na unidade requisitante. A Embalagem deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, data de validade, quantidade/peso do produto.	G	40.000
73	Sagu - tipo 1; grãos inteiros e sãos; isento de sujidades, materiais estranhos; bolor; mofo; embalagem primaria plástica, resistente, hermeticamente fechada; pacote com 500g. Validade mínima de 5 meses a contar da data da entrega do produto.	UND	120

*\*Os gêneros alimentícios **destinado aos estudantes com necessidades alimentares especiais** estão sendo solicitados em unidades de medidas individuais considerando as particularidades desta clientela, que pode ser desde um único aluno e as recomendações específicas para cada necessidade alimentar, assim como a per capita estabelecida e a quantidade de vezes que o alimento será servido durante a semana, conforme o cardápio proposto.*

### **3.4. Da Validade (Gêneros Alimentícios)**

**3.4.1.** Os alimentos são classificados em perecíveis e não perecíveis, sendo assim fica estabelecido que os produtos, perecíveis e não-perecíveis, deverão dispor de **no mínimo 75% (setenta e cinco por cento)** do prazo de validade, a partir da data de entrega, assim considerado o prazo estabelecido na embalagem, pelo fabricante.

**3.4.2.** Frutas, Verduras e Legumes devem ser de 1ª qualidade, todos livres de sujidade.

**3.4.3.** Os produtos de origem animal deverão ser entregues com o **Selo de Aprovação do Serviço de Inspeção Federa (S.I.F)**, ou do **Serviço de Inspeção Estadual (S.I.E)** ou do **Serviço de Inspeção Municipal (S.I.M)**.

### **3.5. Da Garantia dos Produtos**

**3.5.1.** Todos os produtos ofertados deverão atender à Lei nº 8.078/1990 (Código de Defesa do Consumidor) e às demais legislações pertinentes;

**3.5.1.1.** No caso de vícios ou de quaisquer outras irregularidades constatadas, a Administração fornecerá à Contratado relatório concernente a essas ocorrências, expondo seus motivos, a fim de que as mesmas sejam corrigidas, no prazo de até 72 (setenta e duas) horas, podendo, caso haja concordância expressa da unidade requisitante, este prazo ser estendido até o limite inicialmente estabelecido no tópico **“Do Prazo de Entrega”**, definido neste TR.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**4. CLASSIFICAÇÃO DOS BENS (LEI Nº. 10.520/02, ART. 1º)**

**4.1.** Os bens descritos neste Termo de Referência, nos termos da Lei nº. 10.520/2002, enquadram-se na classificação de bens comuns, uma vez que possuem padrões de desempenho e qualidade segundo especificações usuais no mercado.

**5. JUSTIFICATIVA/MOTIVAÇÃO (LEI 10.520 ART. 3º, I; E LEI 8.666/93, ART. 3º, § 1º, I)**

**5.1. Do Interesse Público ([0016426585](#))**

O Ministério da Educação, através do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE, por meio da Lei nº 11.947/2009 e Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020, estabelece as normas para a execução técnica, administrativa e financeira do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE aos Estados. A mesma legislação, normatiza a alimentação escolar como direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado. A mesma, tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

Devem ser atendidos pelo PNAE os alunos matriculados na educação básica das redes públicas federal, estadual, distrital e municipal, em conformidade com o Censo Escolar, do exercício anterior, realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP, do Ministério da Educação – MEC.

A Lei do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE, nº 11.947/ 2009, em seu Art. 3º diz que:

*"[...] a alimentação escolar é direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado e será promovida e incentivada com vistas no atendimento das diretrizes estabelecidas nesta Lei[...]"*

Considerando que a Resolução CD/FNDE nº 6/2020, em seu Art. 8º diz que a EEx tem autonomia para definir a sua forma de gestão do PNAE, no âmbito de sua respectiva jurisdição administrativa:

*"[...] II – gestão descentralizada ou escolarizada: a EEx repassa recursos financeiros para UEx das unidades escolares, que adquirem diretamente os gêneros alimentícios para o preparo e distribuição da alimentação escolar;"*

E considerando também que, esta Secretaria tem a responsabilidade pela aquisição de gêneros alimentícios para a merenda escolar de forma a suprir as necessidades nutricionais do alunado no período em que se encontram em sala de aula, conforme Resolução nº 6/FNDE/2020 e o Decreto estadual nº 19.115, de 25/08/2014, que diz em seu Art. 1º,

*"Fica a Secretaria de Estado da Educação - SEDUC, como responsável pela execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE, inclusive pela utilização e complementação dos recursos financeiros transferidos pelo FNDE e pela prestação*

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

*de contas do programa, pela oferta de alimentação nas escolas, por no mínimo 800 horas de aula, distribuídas em, no mínimo, 200 dias de efetivo trabalho escolar [...]"*

Considerando o que diz a Resolução CD/FNDE nº 06/2020, no capítulo V, referente ao processo de aquisição de alimentos, Art. 24:

*A aquisição dos gêneros alimentícios com recursos do PNAE deverá ocorrer por:*  
*II – Licitação, obrigatoriamente na modalidade de pregão, na forma eletrônica, nos termos da Lei 10.520/2002 e, subsidiariamente, da Lei 8.666/1993.*

Considerando também a mesma Resolução que discorre em seu Art. 51:

*"Os recursos financeiros repassados pelo FNDE no âmbito do PNAE são utilizados exclusivamente na aquisição de gêneros alimentícios. § 1º A aquisição de qualquer item ou serviço, com exceção dos gêneros alimentícios, deverá estar desvinculada do processo de compra do PNAE."*

Nesse sentido, com o objeto de assegurar aos escolares, a alimentação oferecida no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período letivo, conforme o cardápio planejado pelo nutricionista responsável técnico, observando as diretrizes do PNAE. Assim como, a forma de aquisição dos gêneros alimentícios, que ressalvadas as hipóteses legais, deverá ocorrer por licitação pública, na modalidade de pregão, na forma eletrônica, nos termos da Lei 10.520, de 17 de julho de 2002 e do Decreto nº 10.024, de 20 de setembro de 2019. A qual deverá ser realizada, sempre que possível, no mesmo ente federativo em que se localizam as escolas.

Vale instar que, dentre as diretrizes do PNAE, estão incluídas, conforme a Resolução CD/FNDE nº 06/2020, em seu Art. 5º:

*"I – o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica; [...]*  
*III – a universalidade do atendimento aos alunos matriculados na rede pública de educação básica;*  
*IV – a participação da comunidade no controle social, no acompanhamento das ações realizadas pelos Estados, pelo Distrito Federal e pelos Municípios para garantir a oferta da alimentação escolar saudável e adequada;*  
*V – o apoio ao desenvolvimento sustentável, com incentivos para a aquisição de gêneros alimentícios diversificados, produzidos em âmbito local e preferencialmente pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais, priorizando as comunidades tradicionais indígenas e de remanescentes de quilombos;*  
*VI – o direito à alimentação"*

Salienta-se também, que a Lei nº 12.982/2014, determina a obrigatoriedade de elaboração de cardápios especiais para a alimentação escolar e atendimento aos estudantes com necessidades alimentares especiais, que surgem como demanda espontânea, identificadas no momento da matrícula escolar ou ao longo do ano letivo,

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

mediante laudo médico/clínico, ratificando e fortalecendo as diretrizes do PNAE, determinadas pela Lei nº 11.947/2009, que assegura a oferta de cardápio com emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica. Assim, a Resolução CD/FNDE nº 06/2020, em seu Art. 17 § 1º vem ressaltar que os cardápios devem ser adaptados para atender aos estudantes diagnosticados com necessidades alimentares especiais tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras."

Já o governo do Estado, instituiu a Lei n. 3.753, de 30 de dezembro de 2015 que trata sobre o Programa Estadual de Alimentação Escolar - PEALE-RO destinado às unidades escolares urbanas e rurais da Rede Pública Estadual de Ensino do Estado de Rondônia. Esta citada lei disciplina a assistência financeira efetuada pelo Estado às unidades escolares urbanas e rurais da Rede Pública Estadual de Ensino, abrangendo suas extensões, denominadas Unidades Executoras. A mesma discorre que:

*"Art. 1º [...]Parágrafo único: Para os fins desta Lei, considera-se Unidade Executora a entidade mantenedora de direito privado, denominada Conselho Escolar devidamente constituída e com personalidade jurídica própria, sem fins lucrativos, representativa da Unidade de Ensino e composta por pessoas da comunidade escolar: pais, alunos, professores e demais servidores da respectiva Unidade Escolar, obedecida a legislação específica.*  
*Art. 2º. A SEDUC, por meio do Programa Estadual de Alimentação Escolar, fica autorizada a proceder à transferência de recursos financeiros às Unidades Executoras, mediante crédito automático em conta corrente única e específica, sem a necessidade da formalização de convênio, termo de cooperação, acordo, contrato, ajuste ou outro instrumento congênere, sendo responsáveis pelo recebimento, movimentação e aplicação destes recursos os representantes legais constituídos na forma da lei e dos estatutos próprios.*  
*§ 1º. As unidades escolares da Rede Pública Estadual de Ensino somente serão beneficiadas se dispuserem de Unidades Executoras próprias - UEx, sendo responsáveis pelo recebimento e aplicação dos recursos financeiros do PEALE-RO.*

No entanto, em seu Art. 7º., a mesma lei acima citada, diz que os recursos financeiros do PEALE-RO serão complementares ao PNAE/FNDE e destinado à aquisição de gêneros alimentícios, de acordo com os itens estabelecidos no cardápio escolar, pelas nutricionistas do PALE/SEDUC/RO, vedado qualquer outra destinação.

A Coordenadoria Regional de Educação de **Buritis**, da SEDUC, visando atender aos dispositivos das normativas em vigor, solicita a formalização de Ata de registro de preços para futura e eventual aquisição de gêneros alimentícios para alimentação escolar, com entrega de gêneros alimentícios em cada unidade executora da jurisdição de **Buritis**, conforme endereçamentos no anexo ([0015564858](#)).

Vale destacar também que, o FNDE poderá autorizar a suspensão de repasses dos recursos do PNAE quando os Estados, o Distrito Federal ou os Municípios cometerem irregularidades (dentre as quais a falta de merenda escolar) na execução do PNAE, na forma estabelecida pelo Conselho Deliberativo do FNDE.

Destacamos que, em consonância a Resolução CD/FNDE nº 06/2020, em seu Art. 22, é proibida a utilização de recursos no âmbito do PNAE para aquisição dos seguintes alimentos e bebidas ultraprocessados: refrigerantes e refrescos artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo e outras bebidas similares, cereais com aditivo ou adoçado, bala e similares, confeito, bombom, chocolate em barra e granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheio, barra de cereal com aditivo ou adoçadas, gelados comestíveis, gelatina, temperos com glutamato monossódico ou



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou para reconstituição e alimentos que contenham gorduras trans industrializadas.

Destarte, vale destacar também que, no caso da operacionalização dos recursos financeiros do PNAE serem realizadas por meio da Conta Cartão PNAE, cada UEx. poderá realizar o pagamento por meio do cartão magnético disponibilizado pela EEx à escola.

## **5.2. Do Quantitativo Estimado (0016426585)**

Os cardápios da alimentação escolar foram elaborados pela RT, juntamente com o quadro técnico de nutricionistas desta Seduc cadastradas no PNAE, o qual foram encaminhados ao CAERO (Conselho de Alimentação Escolar) e a esta Coordenadoria através do processo ([0029.511168/2020-80](#)). O qual foram planejados tendo como base, a utilização de alimentos in natura ou minimamente processados, de modo a respeitar as necessidades nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade e pautar-se na sustentabilidade, sazonalidade e diversificação agrícola da região e na promoção da alimentação adequada e saudável, atendendo aos seguintes itens da Res. 06/2020, Artg, 17, que diz:

*§ 1º Os cardápios devem ser adaptados para atender aos estudantes diagnosticados com necessidades alimentares especiais tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras.*

*§ 2º Estudantes com deficiência, transtornos globais de desenvolvimento e com altas habilidades/superdotação devem receber a alimentação escolar no período de escolarização e, no mínimo, uma refeição no contraturno, quando em AEE, de modo a atender às necessidades nutricionais, conforme suas especificidades.*

*§ 3º Os cardápios devem atender às especificidades culturais das comunidades indígenas e/ou quilombolas.*

*§ 4º Cabe ao nutricionista RT a definição do horário e do alimento adequado a cada tipo de refeição, respeitados o hábito e a cultura alimentar.*

*§ 5º A porção ofertada deve ser diferenciada por faixa etária dos estudantes, conforme suas necessidades nutricionais diárias.*

*§ 6º Os cardápios de cada etapa e modalidade de ensino devem conter informações sobre o horário e tipo de refeição, o nome da preparação, os ingredientes que a compõem, bem como informações nutricionais de energia e macronutrientes, além da identificação e assinatura do nutricionista.*

*§ 10 Devem ser elaboradas Fichas Técnicas para todas as preparações do cardápio, contendo receituário, padrão de apresentação, componentes, valor nutritivo, quantidade per capita, custo e outras informações.*

*Art. 18 Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas na forma do disposto no Anexo IV desta Resolução, sendo de:*

*I – no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;*

*II – no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral, inclusive as localizadas em comunidades indígenas ou áreas remanescentes de quilombos;*

*III – no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, por refeição ofertada, para os estudantes matriculados nas*

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

*escolas localizadas em comunidades indígenas ou em áreas remanescentes de quilombos, exceto creches;*

*IV – no mínimo 20% (vinte por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertada uma refeição, para os demais estudantes matriculados na educação básica, em período parcial;*

*V – no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial; VI – no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para os estudantes participantes de programas de educação em tempo integral e para os matriculados em escolas de tempo integral.*

A demanda de gêneros alimentícios para a clientela com necessidades alimentares especiais, segue recomendações específicas para cada necessidade alimentar especial ou grupo de necessidades (diabetes, hipertensão arterial sistêmica, alergias alimentares, intolerâncias alimentares, obesidade, dentre outros). Não há especificação legal para o atendimento, se deve ser por meio de atestado, laudo ou outro documento. No entanto, a previsão quantitativa de aquisição de gêneros alimentícios para esta clientela, deverá ser diferenciada, pois esses alimentos não fazem parte do cardápio habitual da alimentação escolar e serão necessários para adaptar os cardápios especiais conforme efetivação da demanda, isto é, da notificação dos casos. Assim como as unidades de medidas na solicitação serão diferenciadas, considerando a individualidade do alunado. Conforme o acompanhamento das solicitações de alimentação especial nas unidades escolares nos anos anteriores, estima-se para esse ano o quantitativo de 50 alunos.

A quantidade solicitada irá suprir a demanda das 07 (**sete**) escolas executoras pertencentes a jurisdição de **BURITIS**, por um período de 12 (doze) meses, conforme as modalidades de ensino e forma de execução. As mesmas foram calculadas com base nas per capita das Fichas de preparações do Cardápio de alimentação escolar (devidamente assinada pela nutricionista responsável técnica da SEDUC pelo PNAE), a frequência dos produtos e a Pauta de compras ([0015571922](mailto:0015571922)).

## **6. LOCAL, PRAZO E CONDIÇÕES DE ENTREGA E DO RECEBIMENTO**

### **6.1. Do Local de Entrega**

#### **6.1.1. Das entregas junto as Unidades Escolares ([0015564858](mailto:0015564858))**

**6.1.1.1.** Os gêneros alimentícios deverão ser entregues nas Unidades Escolares, conforme endereços relacionados abaixo:

<b>ESCOLA</b>	<b>ENDEREÇO</b>	<b>TELEFONE</b>	<b>DIRETORIA</b>	<b>E-MAIL</b>
<b>BURITIS</b>				
<b>EEEFM MARECHAL RONDON</b>	R. CHUPINGUAIA, 2220 SETOR 4	3238-2311 8486-634 9/50	Eliane Cristina Pereira (99345-1596) Gefferson Souza Ferreira (99236-4803)	<a href="mailto:eeefmarechalrondon@seduc.ro.gov.br">eeefmarechalrondon@seduc.ro.gov.br</a>



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

<b>EEEFM BURITI</b>	R. BARRETOS, 1870 – SETOR 03	3238-2481	Fabiana Maria dos Santos (98475-1382) Ormezinda Célia Dias (98477-1816)	<a href="mailto:escolaburiti@seduc.ro.gov.br">escolaburiti@seduc.ro.gov.br</a>
<b>EEEFM MARIA DE ABREU BIANCO</b>	AV. FOZ DO IGUAÇÚ, 2400 – SETOR 03	3238-2567 8486-7601	Maria Aparecida Almeida (98486-7467) José Carlos Amorim (99277-7226)	<a href="mailto:eeefmmariadeabreu@seduc.ro.gov.br">eeefmmariadeabreu@seduc.ro.gov.br</a>
<b>EEEFM PROFª ELVANDAS MARIA DE SIQUEIRA</b>	AV. PORTO VELHO, 880 – SETOR 01	3238-2590	Rodrigo Neto dos Santos (98473-0542) Luiz Seige Harada (99318-5056)	<a href="mailto:escolaelvandas@seduc.ro.gov.br">escolaelvandas@seduc.ro.gov.br</a>
<b>EEFM.RUTH ROCHA</b>	DISTRITO DE RIO BRANCO/CAMPONOVO DE RONDONIA		CLEUSA MORAES DE MEIRELES (98111- 8691)	<a href="mailto:eeemfruthrocha@seduc.ro.gov.br">eeemfruthrocha@seduc.ro.gov.br</a>
<b>BURITIS –RIO PARDO</b>				
<b>EEEFM FERNANDO DE SOUZA GOMES</b>	DISTRITO DE RIO PARDO, S/N, BAIRRO RIO PARDO	(69) 99920- 27 61	JURLENE LUIZA CARDOSO(9992-8243) Aroldo de Oliveira (98453-5317)	
<b>BURITIS – JACINÓPOLIS</b>				
<b>EEEFM PEDRO MENDES CARDOSO</b>	RUA QUINTINO BOCAIUVA, S/N CENTRO	99954-2149	Fabiana Oliveira Alicrim da silva (69 8457-6322) Tatiane Tomaz Catrinque (99950-3926)	<a href="mailto:escolapedromcardoso@seduc.ro.gov.br">escolapedromcardoso@seduc.ro.gov.br</a>

**6.1.1.2.** As entregas sem agendamento somente serão aceitas, excepcionalmente, desde que não prejudique os demais recebimentos agendados, a critério das Escolas.

**6.2. Do Prazo de Entrega**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**6.2.1.** O prazo de entrega é de até **05 (cinco) dias úteis para os alimentos perecíveis e até 10 (dez) dias úteis para os alimentos não perecíveis**, contados a partir do primeiro dia útil após o recebimento da Ordem de Fornecimento – OF, expedida pelo Conselho Escolar, conforme a Unidade Executora solicitante (Escola).

**6.2.2.** O prazo de entrega **somente poderá ser prorrogado** mediante o cumprimento, pela Contratada, dos seguintes requisitos cumulativos:

a) solicitação de prorrogação protocolada dentro do prazo de entrega;

b) comprovação documental da ocorrência de motivo imprevisível (caso fortuito, força maior ou fato do príncipe), ocorrido depois da apresentação de sua proposta, que tenha correlação direta de causa e efeito sobre a necessidade do atraso.

**6.2.2.1.** Não se admitirá prorrogação se:

a) o atraso ocorrer por culpa da contratada;

b) se não cumprir os requisitos do **item 6.2.2**; ou

c) houver interesse público devidamente justificado nos autos que demonstre ser a escolha mais vantajosa para a administração.

**6.2.2.2.** Ocorrendo recusa ou atraso na entrega total ou parcial do objeto, o responsável pela fiscalização do contrato se obriga por força do Art. 4º da Lei Estadual nº. 2.414/11, a produzir parecer técnico e o encaminhará ao ordenador de despesas para instauração de procedimento administrativo, instrução dos autos para fins de penalização da contratada e inserção no “*Cadastro de Fornecedores Impedidos de Licitar e Contratar com a Administração Pública Estadual*”.

**6.2.3.** Qualquer solicitação por parte da Contratada deverá ser dirigida ou entregue na Unidade Executora (Escola).

### **6.3. Das Condições de Entrega**

**6.3.1.** Os produtos deverão ser entregues após a formalização do Contrato e de acordo com a Ordem de Fornecimento emitida.

**6.3.2.** Os produtos, serão adquiridos parceladamente, sendo que cada parcela atenderá de 20 (vinte) à 40 (quarenta) dias letivos de acordo com o Cronograma e Cardápio elaborado pela Nutricionista do SAE/SEDUC.

**6.3.3.** Todos os produtos adquiridos deverão ser entregues em embalagens próprias, contendo o peso, condicionado à conferência, exame quantitativo e qualitativo com aceitação final, sem qualquer despesa adicional.

**6.3.4.** O transporte dos produtos resfriados e embalados a vácuo e dos congelados deverá ser feito em veículos isotérmicos ou refrigerados. A temperatura dos produtos resfriados deverá permanecer entre 4°C e 10°C e a dos congelados entre -18°C e -12°C até o momento da entrega.

**6.3.5.** Se a qualidade dos produtos entregues não corresponder às especificações do Termo de Referência, estes serão devolvidos, no todo ou em parte, e a empresa será autuada, aplicando-se as penalidades cabíveis.

**6.3.6.** Correrão por conta da Contratada todas as despesas de embalagem, seguros, transporte, frete, tributos, encargos trabalhistas e previdenciários, decorrentes da entrega dos produtos.

### **6.4. Das Condições de Recebimento**

**6.4.1.** Os produtos serão recebidos da seguinte forma:

a) **Provisoriamente** no momento do recebimento, por comissão instituída, conforme as escolas e CRE, presentes no item **6.1.1.1**, por meio de Portaria, para efeito de posterior verificação de sua conformidade com as especificações constantes neste Termo de Referência e na proposta, mediante termo circunstanciado; e

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**b) Definitivamente** no prazo de até 2 (dois) dias úteis, contados do recebimento provisório, pela comissão instituída conforme as escolas e CRE presentes no item **6.1.1.1**, por meio de Portaria, após a verificação da quantidade, qualidade, e data de validade dos produtos, com a consequente aceitação mediante termo circunstanciado.

**6.4.2. Às** Coordenadorias Regional de Educação, é reservado o direito de dispensar o recebimento provisório (Art. 74 da Lei n°. 8.666/93).

**6.4.3.** Os produtos poderão ser rejeitados, no todo ou em parte, quando em desacordo com as especificações constantes no Edital e na proposta, devendo ser substituídos no prazo de até 48 (quarenta e oito) horas, a contar da notificação da contratada, às suas custas, sem prejuízo da aplicação das penalidades previstas no instrumento convocatório.

**6.4.4.** O recebimento provisório ou definitivo não exclui a responsabilidade da Contratada pelos prejuízos resultantes da incorreta execução do contrato.

## **7. DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA**

As despesas do presente processo, conforme Memorando n° 1/2021/SEDUC-CREBURGAF([0015543882](#)), correrão por meio do Programa de Atividade: **12.368.1076.2386** - Manter as Unidades Escolares e Assistência aos educandos, Natureza da Despesa: **33.50.30** e Fonte: **0100** (Tesouro Estadual - PEALE) e Fonte **0221** (Tesouro Federal - PNAE), será descentralizado às Unidades Executoras (Conselhos Escolares) pela Secretaria de Estado da Educação de Rondônia, as quais farão adesão às Atas de Registro de Preços, conforme rege a resolução.

## **8. CONDIÇÕES DE PAGAMENTO**

**8.1.** O pagamento será efetuado no prazo de até **30 (trinta) dias**, contados a partir da apresentação formal da respectiva documentação, respeitada a ordem cronológica das exigibilidades, depois da liquidação da despesa:

- a) Nota fiscal;
- b) Termo de Recebimento Definitivo;
- c) Certidão Regularidade perante a Fazenda Federal (conforme PGFN/RFB N° 1751, de 02/10/2014);
- d) Certidão Regularidade perante a Fazenda Estadual;
- e) Certidão de Regularidade perante a Fazenda Municipal;
- f) Certificado de Regularidade do FGTS;
- g) Certidão de Regularidade perante a Justiça do Trabalho – CNDT (Lei Federal n° 12.440/2011, de 07/07/2011).

**8.2.** As Notas Fiscais/Faturas, emitidas em 2 (duas) vias, devendo conter no corpo da Nota Fiscal/Fatura, a descrição do objeto, o número do empenho e o número da Conta Bancária da CONTRATADA, para depósito do pagamento.

**8.3.** O pagamento será efetuado através de cartão corporativo, indicada pela Contratada.

**8.4.** A Nota Fiscal deverá ser emitida em nome dos Conselhos escolares das unidades executoras da jurisdição

**8.5.** Na hipótese de as Notas Fiscais/Faturas apresentarem erros ou dúvidas quanto à exatidão ou documentação, a CONTRATANTE poderá pagar apenas a parcela não controvertida no prazo fixado para pagamento, ressalvado o direito da CONTRATADA de reapresentar, para cobrança as partes controvertidas com as devidas justificativas, nestes casos a CONTRATANTE terá o prazo de 05 (cinco) dias úteis, a partir do recebimento, para efetuar uma análise e o respectivo pagamento no mesmo prazo estipulado no item **8.1**.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

## **9. DOCUMENTOS DE HABILITAÇÃO**

### **9.1. Da Habilitação Jurídica**

**9.1.1. Registro na Junta Comercial, no caso de empresa individual**, com demonstração atualizada dos objetos sociais, indicando ramo de atividade compatível com o objeto licitado.

**9.1.2. Ato Constitutivo, Estatuto ou Contrato Social** ou outro instrumento equivalente, com todas as suas alterações em vigor, com a demonstração do ramo de atividades compatível com o objeto licitado, devidamente registrado ou inscrito, em se tratando de sociedades comerciais, e, no caso de sociedade por ações, acompanhado de documentos de eleição de seus administradores.

**9.1.3. Inscrição do ato constitutivo**, no caso de sociedades civis, acompanhada de prova de diretoria em exercício;

**9.1.4. Decreto de autorização**, em se tratando de empresa ou sociedade estrangeira em funcionamento no País e ato de registro ou autorização para funcionamento expedido pelo órgão competente, quando a atividade assim o exigir.

**9.1.5. Cédula de identificação dos sócios**, ou do diretor, ou do proprietário, ou do representante legal da empresa, se for o caso.

### **9.2. Da Qualificação Técnica**

**9.2.1.** O (s) Atestado (s) de Capacidade Técnica (declaração ou certidão), fornecido por pessoa jurídica de direito público e privado, comprovando o desempenho da licitante em contrato pertinente e compatível em características e quantidades com o objeto da licitação, será conforme indicado abaixo.

**9.2.2.** O (s) Atestado (s) emitido (s) por pessoa de direito privado deverá (rão) ter firma do emitente reconhecida em cartório competente; o (s) atestado (s) emitido (s) por pessoa de direito público deverá (rão) constar órgão, cargo e matrícula do emitente, vale ressaltar, que a ausência de reconhecimento de firma do emitente ou das informações do órgão, cargo e matrícula do emitente nos atestados de capacidade técnica, não ensejará a imediata inabilitação do licitante, cabendo a promoção de diligência para averiguar a veracidade do documento, conforme previsto no art. 6º, parágrafo único, da Orientação Técnica nº 001/2017/GAB/SUPEL, incluído pela Orientação Técnica nº 002/2017/GAB/SUPEL.

a) Entende-se por pertinente e compatível em **características** o (s) atestado (s) que em sua individualidade ou soma de atestados, contemplem que a licitante forneceu materiais de consumo, condizentes com os itens que apresentar proposta.

b) Quanto à compatibilidade em **quantidades e prazos** com o objeto desta licitação **não serão exigidas**, considerando que a aquisição não envolve compra de grande vulto e alta complexidade técnica, torna-se desproporcional o cumprimento de requisitos muito elaborados.

**9.2.3.** Fica a Superintendência Estadual de Licitações, por meio de sua Comissão de Licitação estabelecer no Edital a apresentação ou dispensa de Atestado de Capacidade Técnica, considerando o valor estimado da contratação (Art. 3º da Orientação Técnica nº 001/2017/GAB/SUPEL, de 14/02/2017, D.O.E. nº 38, de 24/02/2017, retificada pela Orientação Técnica nº 002/2017/GAB/SUPEL, de 08/03/2017, D.O.E. nº 46, de 10/03/2017).

### **9.3. Da Qualificação Econômico-Financeira**

**9.3.1.** Certidão Negativa de Recuperação Judicial – [Lei nº. 11.101/05](#) (recuperação judicial, extrajudicial e falência) emitida pelo órgão competente, **expedida nos últimos 90 (noventa)** dias caso não conste o prazo de

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

validade. Não disponibilizado pelo SICAF, mas contemplado no CAGEFOR, podendo ser consultado pela Pregoeira desde que a licitante tenha cadastrado e esteja atualizado.

**9.3.1.1.** Na hipótese de apresentação de Certidão Positiva de recuperação judicial, o (a) Pregoeiro verificará se a licitante teve seu plano de recuperação judicial homologado pelo juízo, conforme determina o art.58 da Lei 11.101/2005.

**9.3.1.2.** Caso a empresa licitante não obteve acolhimento judicial do seu plano de recuperação judicial, a licitante será inabilitada, uma vez que não há demonstração de viabilidade econômica.

**9.3.2. Balanço Patrimonial**, referente ao último exercício social, ou o Balanço de Abertura, caso a licitante tenha sido constituída em menos de um ano, devidamente autenticado ou registrado no órgão competente, para que a Pregoeira, possa aferir se está possui Patrimônio Líquido (licitantes constituídas a mais de um ano) ou Capital Social (licitantes constituídas a menos de um ano), não inferior a **3% (três por cento)** do valor estimado da contratação que apresentar proposta.

**9.3.2.1.** Caso a licitante venha ofertar proposta para dois os mais itens, está deverá comprovar que possui Patrimônio Líquido ou Capital Social equivalente à somatória dos valores para aqueles que apresentar proposta. (DM – GCPCN – TC 0284/2017)

**9.3.3. Fica dispensado a apresentação de Balanço Patrimonial, para as propostas com valores estimados inferiores aos estabelecidos no art. 23 da Lei nº 8.666/1993, inciso II, alínea “a”, atualizado pelo Decreto nº 9.412 de 18 de junho de 2018.**

#### **9.4. Da Regularidade Fiscal**

**9.4.1.** Certidão de Regularidade perante a Fazenda Federal - unificada da Secretaria da Receita Federal, da Procuradoria da Fazenda Nacional e do INSS (relativa às Contribuições Sociais - unificada pela [Portaria PGFN/RFB Nº 1751, de 02 de outubro de 2014](#)), podendo ser Certidão Negativa ou Certidão Positiva com efeitos de negativa.

**9.4.2.** Certidão de Regularidade perante a Fazenda Estadual, expedida na sede ou domicílio da Empresa; podendo ser Certidão Negativa ou Certidão Positiva com efeitos de negativa.

**9.4.3.** Certidão de Regularidade perante a Fazenda Municipal, expedida na sede ou domicílio da Empresa; podendo ser Certidão Negativa ou Certidão Positiva com efeitos de negativa.

**9.4.4.** Certificado de Regularidade do FGTS, admitida comprovação também por meio de “certidão positiva, com efeito, de negativa” diante da existência de débito confesso, parcelado e em fase de adimplemento.

#### **9.5. Da Regularidade Trabalhista**

**9.5.1.** Certidão de Regularidade perante a Justiça do Trabalho – CNDT, relativa a comprovar a inexistência de débitos inadimplidos perante a Justiça do Trabalho (Art. 642-A da C.L.T.), podendo ser certidão negativa ou positiva com efeitos de negativa. Certidão expedida gratuita e eletronicamente.

#### **9.6. Do Cumprimento do Disposto no Inciso XXXIII do Art. 7º da Constituição Federal**

**9.6.1. Declaração** de cumprimento do inciso XXXIII do art. 7º da Constituição Federal.

### **10. CONDIÇÕES CONTRATUAIS**

**10.1.** A formalização da contratação se dará através de Contrato Administrativo, conforme disposto no Art. 62 da Lei nº. 8.666/93.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**10.2.** Para assinatura do Contrato, a empresa vencedora do certame deverá apresentar a seguinte documentação, para o (os) item (ns) os quais for declarada vencedora:

**a)** Cópia do Alvará de licença, localização e funcionamento, expedido pelo Município em que a empresa for sediada, devidamente atualizado;

**b)** Cópia do Alvará de Vigilância Sanitária atualizado, emitido pela Vigilância Sanitária do Município sede do licitante.

**10.3.** A Administração convocará regularmente o interessado para aceitar ou retirar o instrumento equivalente, no prazo de 05 (cinco) dias úteis, contado da data da ciência ao chamamento, para no local indicado, firmar o instrumento de Contrato, nas condições estabelecidas no respectivo Termo de Referência e Edital de licitação sob pena de decair o direito à contratação, sem prejuízo das sanções previstas no art. 81 da Lei n.º 8.666/93.

**10.4.** O prazo de convocação poderá ser prorrogado uma vez, por igual período, quando solicitado pela parte durante o seu transcurso e desde que ocorra motivo justificado e aceito pela Administração.

**10.5.** É facultado à Administração, quando o convocado não assinar o termo de contrato ou não aceitar ou retirar o instrumento equivalente no prazo e condições estabelecidos, convocar os licitantes remanescentes, na ordem de classificação, para fazê-lo obedecida a ordem de classificação e examinada a aceitabilidade da proposta classificada quanto ao objeto, valor ofertado e habilitação, podendo inclusive negociar diretamente com o proponente para que seja obtido melhor preço, independentemente da cominação prevista no art. 81 da Lei n.º 8.666/93.

**10.6.** A recusa injustificada do licitante vencedor em receber o documento de contratação, ou aceitar/retirar o instrumento equivalente dentro do prazo estabelecido pela Administração, caracteriza o descumprimento total da obrigação assumida, sujeitando-o às penalidades legalmente estabelecidas na Lei. 8.666/93 e art. 7º da Lei Federal 10.520/2002.

**10.7.** Toda e qualquer modificação, redução ou acréscimo nas disposições do Contrato será formalizada através de Termo Aditivo, exceto as previstas no § 8, do art. 65 da Lei 8.666/93.

**10.8.** O contratado fica obrigado a aceitar, nas mesmas condições contratuais, os acréscimos ou supressões que se fizerem necessários, com base no valor inicial atualizado do contrato, respeitando os limites do art. 65 da Lei nº 8.666/93 e suas alterações e ainda, em conformidade com o Art. 15, § 3º, do Decreto Estadual nº 18.340/2013.

**10.9.** É obrigação do contratado de manter, durante toda execução do contrato, em compatibilidade com as obrigações por ele assumidas, todas as condições de habilitação e qualificação exigidas na licitação.

## **11. PRAZO DE VIGÊNCIA CONTRATUAL**

**11.1.** O prazo de vigência do contrato será de até 12 (doze) meses contados da data de assinatura do contrato, podendo ser prorrogado na forma do art. 57, § 1º, da Lei nº. 8.666/93.

## **12. GARANTIA CONTRATUAL**

**12.1.** Não serão exigidas **Garantias Contratuais**, no presente Termo de Referência, uma vez que o objeto não apresenta grande complexidade.

## **13. REAJUSTE CONTRATUAL**

**13.1.** Os preços definidos no instrumento contratual, serão fixos e irrevogáveis pelo período de 12 (doze) meses.



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**13.2.** Visando compensar os efeitos das variações inflacionárias e para dar a máxima efetividade ao princípio da manutenção do equilíbrio econômico-financeiro do contrato, os preços contratados poderão ser reajustados, com data para início da contagem de prazo do reajustamento contratual a partir da data limite para apresentação da proposta ou do orçamento a que essa se referir conforme disposto no artigo 40 inc. XI c/c art. 55, inc. III da Lei Federal 8666/93.

**13.3.** O reajuste que se refere o subitem anterior será facultado, a pedido da contratada, haja ou não prorrogação do instrumento contratual, no prazo de 60 dias, de acordo com o item anterior, sob pena de o silêncio ser interpretado como renúncia presumida.

**13.4.** Nesses casos, o índice aplicável para o cálculo do reajuste será a variação do Índice de Preços ao Consumidor Amplo IPCA/IBGE ou IGP-M/FGV, ou outro que venha substituí-lo.

**13.5.** O preço eventualmente reajustado somente será praticado após a vigência do aditamento ou apostilamento contratual.

**13.6.** Os reajustes sucessivos terão por base o termo final do período contemplado pelo reajuste anterior.

**13.7.** A assinatura do termo de contrato após 60 (sessenta) dias da data de apresentação da proposta ou da data da licitação, precluirá o direito ao reajuste contratual, passando a ser contado o interregno mínimo para concessão de reajuste a partir da data da assinatura do contrato.

#### **14. REEQUILIBRIO ECONÔMICO**

**14.1.** Ocorrendo às hipóteses previstas no artigo 65, inciso II, alínea “d”, da lei nº. 8.666-93, será concedido reequilíbrio econômico-financeiro do contrato, requerido pela contratada, desde que documentalmente e suficientemente comprovado o desequilíbrio contratual, podendo ser concedido utilizando algum índice oficial de inflação como o IPCA/IBGE ou IGP-M/FGV, bem como, outro índice que vier a substituí-los.

#### **15. RESCISÃO CONTRATUAL**

**15.1.** O Termo de Contrato poderá ser rescindido nas hipóteses previstas no art. 78 da Lei nº 8.666, de 1993, com as consequências indicadas no art. 80 da mesma Lei, sem prejuízo das sanções aplicáveis.

**15.2.** Os casos de rescisão contratual serão formalmente motivados, assegurando-se à CONTRATADA o direito à prévia e ampla defesa.

**15.3.** A CONTRATADA reconhece os direitos da CONTRATANTE em caso de rescisão administrativa prevista no art. 77 da Lei nº 8.666, de 1993.

#### **16. ACOMPANHAMENTO E FISCALIZAÇÃO**

**16.1.** Conforme os termos do art. 67, § 1º e 2º, da Lei nº. 8.666/93, será designado um representante para acompanhar e fiscalizar a execução do contrato, anotando em registro próprio todas as ocorrências relacionadas a execução do contrato, determinando o que for necessário à regularização das faltas ou defeitos observados. As decisões e providências que ultrapassarem a sua competência deverão ser solicitadas a seus superiores em tempo hábil para a adoção das medidas convenientes

**16.2.** O exercício da fiscalização pela Contratante, não excluirá ou reduzirá a responsabilidade da Contratada.

#### **17. SUBCONTRATAÇÃO CESSÃO E/OU TRANSFERÊNCIA**

**17.1.** É vedada a subcontratação, cessão e/ou transferência total ou parcial do objeto deste termo.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

## **18. PARTICIPAÇÃO DE EMPRESAS REUNIDAS SOB A FORMA DE CONSÓRCIO**

**18.1.** Tendo em vista que, é prerrogativa do Poder Público, na condição de contratante, a escolha da participação, ou não, de empresas constituídas sob a forma de consórcio, com as devidas justificativas, conforme se depreende da literalidade do texto da Lei Federal nº 8.666/93, art. 33 e ainda o entendimento do Acórdão TCU nº 1316/2010, que atribui à Administração a prerrogativa de admissão de consórcios em licitações por ela promovidas.

**18.2.** Fica vedada a participação de empresas reunidas sob a forma de consórcio, sendo que neste caso o objeto a ser licitado não envolve questões de alta complexidade técnica, ao ponto de haver necessidade de parcelamento do objeto, através da união de esforços.

## **19. OBRIGAÇÕES DAS PARTES**

### **19.1. Da Contratante**

**19.1.1.** Efetuar o recebimento do objeto verificando se os mesmos estão em conformidade com o estabelecido no Termo de Referência e seus anexos.

**19.1.2.** Comunicar prontamente à Contratada, qualquer anormalidade no objeto do instrumento contratual, podendo recusar o recebimento, caso não esteja de acordo com as especificações e condições estabelecidas no Termo de Referência.

**19.1.3.** Realizar os atos relativos à cobrança do cumprimento pela Contratada das obrigações contratualmente assumidas e aplicar sanções, garantida a ampla defesa e o contraditório, decorrentes do descumprimento das obrigações contratuais.

**19.1.4.** Notificar previamente à Contratada, quando da aplicação de sanções administrativas.

**19.1.5.** Efetuar o pagamento à Contratada, de acordo com o estabelecido no presente Termo de Referência.

### **19.2. Da Contratada**

**19.2.1.** Efetuar a entrega do objeto em perfeitas condições, conforme especificações, local e prazo constantes no presente Termo de Referência.

**19.2.2.** Responsabilizar-se pelos vícios e danos decorrentes do objeto, de acordo com os artigos 12,13 e 17 a 27, do Código de Defesa do Consumidor (Lei nº. 8.078/1990).

**19.2.3.** Transportar os alimentos conforme as normas da Legislação da Vigilância Sanitária, para garantir a integridade e a qualidades dos mesmos, utilizando-se para tanto, de todos os acessórios necessários para a boa e perfeita execução contratual.

**19.2.4.** Nos preços propostos deverão estar inclusos todos os tributos, encargos sociais, trabalhistas e financeiros, taxas, seguros, frete até o destino e quaisquer outros ônus que porventura possam recair sobre a execução do objeto da presente licitação, os quais ficarão a cargo única e exclusivamente da Contratada.

**19.2.5.** Responsabilizar-se por todas as despesas decorrentes da execução do contrato, inclusive locomoção, quaisquer outras que forem devidas, quer em relação à execução do fornecimento, quer em relação aos empregados.

**19.2.6.** Retirar, transportar, substituir, reparar, corrigir e remover, às suas expensas, no todo ou em parte, os produtos em que se verifique danos em decorrência do transporte, avarias e/ou defeitos, bem como providenciar a substituição dos mesmos, no prazo máximo de 48 (quarenta e oito) horas, contados da notificação da Contratada.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

- 19.2.7.** Deverá responsabilizar-se por encargos trabalhistas, previdenciários, comerciais e fiscais, tais como impostos, taxas e multas, resultante do fornecimento do objeto.
- 19.2.8.** Responder, integralmente, por todos os ônus, encargos e perdas e danos que vier a causar á Contratante ou a terceiros, em razão de ação ou omissão dolosa ou culpa, sua ou dos seus prepostos, independentemente de outras cominações contratuais ou legais a que estiver sujeita quando for constatado que tenham sido ocasionados em decorrência do fornecimento do objeto.
- 19.2.9.** Comunicar imediatamente à Administração Pública qualquer alteração ocorrida no endereço, conta bancária e outros julgáveis, necessários para recebimento de correspondência.
- 19.2.10.** Permitirá e oferecerá condições para a mais ampla e completa fiscalização, durante a vigência do contrato, fornecendo informações, propiciando o acesso à documentação pertinente e atendendo às observações e exigências apresentadas pela fiscalização;
- 19.2.11.** Indenizar terceiros e/ou a SEDUC, mesmo em caso de ausência ou omissão de fiscalização de sua parte, pelos danos causados por sua culpa ou dolo, devendo a Contratada adotar todas as medidas preventivas, com fiel observância às exigências das autoridades competentes e às disposições legais vigentes.
- 19.2.12.** Informar, para fins de recebimento de citações, intimações, ordem de fornecimento, e outras comunicações oficiais com a Secretaria de Estado da Educação, o nome do seu preposto, seu endereço comercial, E-mail (endereço eletrônico) e nº de telefone móvel e fixo para contato.
- 19.2.13.** Emitir a Nota Fiscal com o CNPJ e especificações dos serviços realizados de modo idêntico àquele apresentado neste Termo de Referência e na Nota de Empenho.
- 19.2.14.** Acompanhar, permanentemente, os meios de comunicação informados e responder as comunicações encaminhadas, sob as penas da revelia.
- 19.2.15.** Manter durante toda a execução do contrato, em compatibilidade com as obrigações por ela (contratada) assumidas, todas as condições de habitação e qualificação exigidas na licitação.

## **20. SANÇÕES**

- 20.1.** Além daquelas determinadas por leis, decretos, regulamentos e demais dispositivos legais, a CONTRATADA estará sujeita as sanções definidas neste Termo de Referência.
- 20.2.** Sem prejuízo das sanções cominadas no art. 87, I, III e IV, da Lei nº 8.666/93, pela inexecução total ou parcial do instrumento de contrato, a Contratante poderá, garantida a prévia e ampla defesa, aplicar à Contratada multa (Tabela – Item 20.11), sobre a parcela inadimplida do contrato.
- 20.3.** Se a adjudicatária se recusar a retirar o instrumento contratual injustificadamente ou se não apresentar situação regular na ocasião dos recebimentos, garantida a prévia e ampla defesa, aplicar à Contratada multa de até 10% (dez por cento) sobre a parcela inadimplida do contrato.
- 20.4.** A licitante, adjudicatária ou contratada que, convocada dentro do prazo de validade de sua proposta, não celebrar o instrumento contratual, deixar de entregar ou apresentar documentação falsa exigida para o certame, ensejar o retardamento da execução de seu objeto, não mantiver a proposta, falhar ou fraudar na execução do instrumento contratual, comportar-se de modo inidôneo ou cometer fraude fiscal, garantida a prévia e ampla defesa, ficará impedida de licitar e contratar com o Estado, e será descredenciado no Cadastro de Fornecedores Estadual, pelo prazo de até 05 (cinco) anos, sem prejuízo das multas previstas no Edital e das demais cominações legais, devendo ser incluída a penalidade no SICAFI e no CAGEFIMP (Cadastro Estadual de Fornecedores Impedidos de Licitar).
- 20.5.** A multa, eventualmente imposta à Contratada, será automaticamente descontada da fatura a que fizer jus, acrescida de juros moratórios de 1% (um por cento) ao mês. Caso a contratada não tenha nenhum valor a receber do Estado, ser-lhe-á concedido o prazo de 05 (cinco) dia úteis, contados de sua intimação, para efetuar o pagamento da multa. Após esse prazo, não sendo efetuado o pagamento, serão deduzidos da garantia, **caso**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**houver.** Mantendo-se o insucesso, seus dados serão encaminhados ao órgão competente para que seja inscrita na dívida ativa, podendo, ainda a Administração proceder à cobrança judicial.

**20.6.** As multas previstas nesta seção não eximem a adjudicatária ou contratada da reparação dos eventuais danos, perdas ou prejuízos que seu ato punível venha causar à Administração.

**20.7.** De acordo com a gravidade do descumprimento, poderá ainda a licitante se sujeitar à Declaração de inidoneidade para licitar ou contratar com a Administração Pública enquanto perdurarem os motivos determinantes da punição ou até que seja promovida a reabilitação perante a própria autoridade que aplicou a penalidade, que será concedida sempre que o contratado ressarcir a Administração pelos prejuízos resultantes e depois de decorrido o prazo da sanção aplicada com base na legislação vigente.

**20.8.** A sanção denominada “Advertência” só terá lugar se emitida por escrito e quando se tratar de faltas leves, assim entendidas como aquelas que não acarretarem prejuízos significativos ao objeto da contratação, cabível somente até a segunda aplicação (reincidência) para a mesma infração, caso não se verifique a adequação da conduta por parte da Contratada, após o que deverão ser aplicadas sanções de grau mais significativo.

**20.9.** São exemplos de infração administrativa penalizáveis, nos termos da Lei nº 8.666, de 1993, da Lei nº 10.520, de 2002, dos Decretos Estaduais nº 12.205/06 e 12.234/06 (Pregão Eletrônico e Presencial):

- a) Inexecução total ou parcial do contrato;
- b) Apresentação de documentação falsa;
- c) Comportamento inidôneo;
- d) Fraude fiscal;
- e) Descumprimento de qualquer dos deveres elencados no Edital ou no Contrato.

**20.10.** As sanções serão aplicadas sem prejuízo da responsabilidade civil e criminal que possa ser acionada em desfavor da Contratada, conforme infração cometida e prejuízos causados à administração ou a terceiros.

**20.11.** Para efeito de aplicação de multas, às infrações são atribuídos graus, com percentuais de multa conforme a tabela a seguir, que elenca apenas as principais situações previstas, não eximindo de outras equivalentes que surgirem, conforme o caso:

ITEM	DESCRIÇÃO DA INFRAÇÃO	GRAU	MULTA (*)
01	Executar a entrega incompleta, paliativo substitutivo como por caráter permanente, ou deixar de providenciar recomposição complementar; por ocorrência.	02	0,4% por dia
02	Recusar-se a executar as determinações feitas pela FISCALIZAÇÃO, sem motivo justificado; por ocorrência.	04	1,6% por dia
03	Suspender ou interromper, salvo por motivo de força maior ou caso fortuito, os fornecimentos dos bens adquiridos.	05	3,2% por dia
04	Destruir ou danificar documentos por culpa ou dolo de seus agentes; por ocorrência.	05	3,2% por dia
05	Permitir situação que crie a possibilidade ou cause danos físico, lesão corporal ou consequências letais; por ocorrência.	06	4,0% por dia
06	Inexecução total do contrato.	10	10 %

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

<b>Para os itens a seguir, deixar de:</b>			
07	Manter a documentação de habilitação atualizada; por item, por ocorrência.	01	0,2% por dia
08	Iniciar a entrega nos prazos estabelecidos, observados os limites mínimos estabelecidos por este Contrato; por item, por ocorrência.	02	0,2% por dia
09	Ressarcir o órgão por eventuais danos causados por sua culpa;	02	0,4% por dia
10	Cumprir quaisquer dos itens do Termo de Referência e seus anexos, mesmo que não previstos nesta tabela de multas, após reincidência formalmente notificada pela FISCALIZAÇÃO; por ocorrência.	03	0,8% por dia
11	Cumprir determinação formal ou instrução complementar da FISCALIZAÇÃO, por ocorrência;	03	0,8% por dia

*(\*) Incide sobre a parte inadimplida.*

**20.12.** As sanções aqui previstas poderão ser aplicadas concomitantemente, facultada a defesa prévia do interessado, no respectivo processo, no prazo de 05 (cinco) dias úteis.

**20.13.** Após 30 (trinta) dias da falta de execução do objeto, será considerada inexecução total do contrato, o que ensejará a rescisão contratual.

**20.14.** As sanções de natureza pecuniária serão diretamente descontadas de créditos que eventualmente detenha a CONTRATADA ou efetuada a sua cobrança na forma prevista em lei.

**20.15.** As sanções previstas não poderão ser relevadas, salvo ficar comprovada a ocorrência de situações que se enquadrem no conceito jurídico de força maior ou casos fortuitos, devidos e formalmente justificados e comprovados, e sempre a critério da autoridade competente, conforme prejuízo auferido.

**20.16.** A autoridade competente, na aplicação das sanções, levará em consideração a gravidade da conduta do infrator, o caráter educativo da pena, bem como o dano causado à Administração, observado o princípio da proporcionalidade.

**20.17.** A sanção será obrigatoriamente registrada no Sistema de Cadastramento Unificado de Fornecedores - SICAF, bem como em sistemas Estaduais.

**20.18.** Também ficam sujeitas às penalidades de suspensão de licitar e impedimento de contratar com o órgão licitante e de declaração de inidoneidade, previstas no subitem anterior, as empresas ou profissionais que, em razão do contrato decorrente desta licitação:

a) Tenham sofrido condenações definitivas por praticarem, por meio dolosos, fraude fiscal no recolhimento de tributos;

b) Tenham praticado atos ilícitos visando a frustrar os objetivos da licitação;

c) Demonstrem não possuir idoneidade para contratar com a Administração em virtude de atos ilícitos praticados.

**20.19.** A recusa injustificada do adjudicatário em assinar o contrato, aceitar ou retirar o instrumento equivalente, (Nota de Empenho) dentro do prazo estabelecido pela Administração, caracteriza o descumprimento total da obrigação assumida, sujeitando-se às penalidades aqui estabelecidas, além das previstas no Termo de Referência.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**20.20.** Na hipótese de apresentar documentação inverossímil ou de cometer fraude, o licitante poderá sofrer sem prejuízo da comunicação do ocorrido ao Ministério Público, quaisquer das sanções previstas, que poderão ser aplicadas cumulativamente.

**20.21.** Nenhuma sanção será aplicada sem o devido processo administrativo, que prevê defesa prévia do interessado e recurso nos prazos definidos em Lei, sendo-lhe franqueada vista ao processo.

**20.22. Tratando-se de sanção do art. 7º da Lei do Pregão, os seus efeitos recaem apenas na esfera administrativa do órgão que a aplicou".**

## **21. USO DO REGISTRO DE PREÇOS**

Quanto à forma de contratação a que se pretende realizar, cabe-nos verificar a legislação específica acerca do Sistema de Registro de preços, sendo esta, a metodologia adotada para a pretendida contratação. A Lei 8.666/93, especificamente em seu artigo 15, diz que:

*“§4º A existência de preços registrados não obriga a Administração a firmar as contratações que deles poderão advir, ficando-lhe facultada a utilização de outros meios, respeitada a legislação relativa às licitações, sendo assegurado ao beneficiário do registro preferência em igualdade de condições.”*

Marçal Justen Filho, comentando o tema, assevera que:

*“O sistema de Registro de Preços (SRP) é uma das mais úteis e interessantes alternativas de gestão de contratações colocada à disposição da Administração Pública. (...) A sistemática do registro de preços possibilita uma atuação rápida e imediata da Administração Pública, com observância ao princípio da isonomia e garantindo a persecução objetiva da contratação mais vantajosa.”<sup>[1]</sup>*

O procedimento de registro de preços tem vistas a reduzir os custos procedimentais da aquisição, por meio da racionalização da aquisição. Salutar, neste momento, renovar a consulta à sede doutrinária, quando expressa:

*“Consiste num procedimento especial a ser adotado, que agiliza as aquisições na área pública, permitindo que os fornecimentos sejam feitos sem grandes entraves burocráticos, adaptados às contingências da vida moderna, eliminando uma série de medidas supérfluas e desnecessárias.*

*A licitação, nesse caso, destina-se a selecionar fornecedor e proposta para contratações não específicas, seriadas, que poderão ser realizadas durante certo período, por repetidas vezes, quantas vezes a administração o desejar.”<sup>[2]</sup>*

Dentre os diversos argumentos que justificam a adoção dessa estratégia de compras, ressalta-se a redução do esforço administrativo para a realização de diversos processos licitatórios, sendo que a execução conjunta culmina em um único certame. Tal fato implica, **diretamente**, redução dos custos operacionais da Administração e na redução dos custos operacionais dos sistemas de controle da administração, sem prejuízo dos ditames do ordenamento acerca das contratações públicas, tal qual o sistema *just in time*, utilizado por grandes empresas e fábricas e recomendada pela Administração.



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

Além disso, cumpre propor menção especial ao ganho de economia de escala, que retorna em economia de recursos para os cofres públicos. Ao prospectar grandes volumes licitados, a Administração Pública amplia seu poder de compra junto aos fornecedores e consegue reduções consideráveis de preços, fato que certamente não ocorreria se o certamente fosse de forma isolada.

Em nosso Estado, por força dos incisos I a IV e § 1º, do art. 3º, do Decreto nº 18.340/2013 (e suas alterações por meio do Decreto nº 24.082/2019), o Registro de Preços deve ser utilizado de forma preferencial em relação ao rito tradicional das contratações, sempre que:

- I - Quando, pelas características do bem ou serviço, houver necessidade de contratações frequentes, com maior celeridade e transparência;*
- II - Quando for conveniente a aquisição de bens com previsão de entregas parceladas...;*
- III - quando for conveniente a aquisição de bens ou a contratação de serviços para atendimento a mais de um órgão ou entidade a programas de governo;”*
- IV - Quando pela natureza do objeto não for possível definir previamente o quantitativo a ser demandado pela Administração;*

Evidenciadas as hipóteses acima, **a não utilização** do Registro de Preços como forma de contratação, **deverá ser justificada** nos autos do processo como condição de validade dos atos (§2º, do art. 3º, do Decreto nº 18.340/2013, e suas alterações por meio do Decreto nº 24.082/2019), ou seja, **utilizar o sistema é a obrigação legal**.

No presente caso, a aquisição (gêneros alimentícios) relaciona-se com a **necessidade de atendimento a mais de uma unidade escolar (inciso III)**, ensejando várias contratações, por isso, caso a aquisição não se prover via registro de preços, teríamos que reprisá-la várias vezes ao ano, o que demonstraria ineficiência na eleição da forma de contratação em afronta ao princípio da eficiência (**inciso I**). Além do que, o quantitativo solicitado é apenas uma estimativa, não se sabe exatamente o quantitativo a ser utilizado, pois **pela natureza do objeto não é possível definir previamente o quantitativo a ser demandado (inciso IV)**, é essa indefinição que faz que a contratação via registro de preço seja a mais vantajosa pois permite que a aquisição seja de **forma parcelada (inciso II)**, somente quando surgir a necessidade real, até porque, não temos estrutura física para armazenamento e estocagem dos produtos.

Vale ressaltar que, além das evidências justificadas, a escolha pela contratação por meio do Sistema de Registro de Preços, foi definida em atendimentos as regras da Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020 - *Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE*, bem como a RESOLUÇÃO Nº 20, DE 2 DE DEZEMBRO DE 2020 - *Altera a Resolução/CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE* ([0015595280](#)– [0015595280](#))

Dessa forma, o registro de preços confere flexibilidade às contratações públicas porque a aquisição dele decorrente não é obrigatória; porque a administração não precisa repetir os procedimentos de seleção do mesmo objeto durante o ano; e poder decidir com curto espaço para resposta (abastecimento) o melhor momento da contratação; razão pela qual a SEDUC opta pela formação de registro de preços.

---

[1] MARÇAL, Justen Filho. Comentários à lei de licitações e contratos administrativos. 15º Edição. fls. 223/224;

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

[2] BONAFÉ, Marici Abreu. Pregão e Registro de Preços. In: CARDOZO, José Eduardo Martins (Coord.) Et. Al. Direito Administrativo Econômico. Atlas: São Paulo, 2011. Pág. 1251.

## **22. VIGÊNCIA DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

**22.1.** O prazo de vigência da Ata de Registro de Preços será de até 12 (doze) meses, contados a partir da data de sua publicação no Diário Oficial do Estado, sendo vedada sua prorrogação.

## **23. GERENCIAMENTO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

**23.1.** A Superintendência Estadual de Compras e Licitações – SUPEL, será o órgão responsável pelos atos de administração, controle e gerenciamento da Ata de Registro de Preços, conforme Decreto Estadual nº. 18.340 de 06/11/2013 e Decreto nº 24.082, de 22 de julho de 2019.

## **24. UTILIZAÇÃO DA ATA E DO FORNECIMENTO ADICIONAL “CARONA”**

**24.1.** Poderá nos termos do artigo 26 do Decreto Estadual 18.340/13, respeitando as alterações conforme Decreto nº 24.082, de 22 de julho de 2019, esta Ata de Registro de Preços, durante a sua vigência, poderá ser utilizada por qualquer órgão ou entidade da Administração Pública Estadual que não tenha participado do certame licitatório, mediante anuência do órgão gerenciador.

**24.2.** É facultada aos órgãos ou entidades municipais, distritais ou estaduais, a adesão a ata de registro de preços da Administração Pública Estadual, desde que esta disponha do caráter anômalo, excepcional e não-obrigatório.

**24.3.** Caberá ao fornecedor beneficiário da Ata de Registro de Preços, observadas as condições nela estabelecidas, optar pela aceitação ou não do fornecimento decorrente da adesão, desde que não prejudique as obrigações presentes e futuras da ata, assumidas com o órgão gerenciador e órgãos participantes.

**24.4.** As aquisições ou contratações adicionais não poderão exceder, por órgão ou entidade, **a 50% (cinquenta por cento)** dos quantitativos dos itens do instrumento convocatório e registrados na ata de registro de preços para o órgão gerenciador e órgãos participantes.

**24.5.** A adesão à ata de registro de preços não poderá exceder, na totalidade, **ao dobro do quantitativo** de cada item registrado na ata de registro de preços para o órgão gerenciador e órgãos participantes, independentemente do número de órgãos não participantes que aderirem.

**24.6.** Caberá ao órgão que se utilizar da ata, verificar a vantagem econômica da adesão a este Registro de Preço.

**24.7.** Além das condições e as regras estabelecidas no termo do Artigo 26 do Decreto nº 18.340/2013 (e suas alterações por meio do Decreto nº 24.082/2019), as adesões ao presente Registro de Preços ficam condicionada ao atendimento das determinações do Tribunal de Contas do Estado de Rondônia, consolidadas no Parecer Prévio nº 07/2014 do TCE/RO, caberá ao órgão ou entidade da Administração interessado, verificar se está enquadrado nas regras do item 3.2 do PP nº 07/2014.

**24.8.** O cumprimento das demais determinações para fornecimentos adicionais (caronas) do Parecer Prévio nº 07/2014/TCE-RO (comprovação da viabilidade operacional, econômica e financeira e verificação da capacitação técnica e econômica complementares) devem ser documentadas nos autos da adesão e são de responsabilidade do requisitante.

## **25. ALTERAÇÃO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**25.1.** Os preços registrados poderão ser revistos nos termos dos Art. 21 e 22 do Decreto Estadual nº. 18.340 de 06/11/2013 (e suas alterações por meio do Decreto nº 24.082/2019), observadas as disposições contidas na alínea "d" do inciso II do caput do artigo 65 da Lei 8.666/93.

**25.2.** Conforme disposto no Art. 15, § 1º, do Decreto nº 18.340/2013, alterado pelo Decreto nº 24.082/2019, é vedado efetuar acréscimos nos quantitativos fixados pela ata de registro de preços, inclusive o acréscimo de que trata o § 1º do artigo 65 da Lei nº 8.666, de 21 de junho de 1993.

**26. APLICAÇÃO DO DECRETO ESTADUAL Nº. 21.264/2016**

**26.1.** No fornecimento do objeto, a empresa contratada deverá adotar os critérios de sustentabilidade ambiental, conforme disposições constantes no Art. 6º do Decreto Estadual nº. 21.264/2016.

**27. APLICAÇÃO DO DECRETO ESTADUAL Nº. 21.675/2017**

**27.1.** Poderão ser concedidos o Tratamento Favorecido, Diferenciado e Simplificado às Microempresas – ME, Empresas de Pequeno Porte – EPP e Microempreendedores Individuais – MEI, conforme disposições estabelecidas no Decreto Estadual nº. 21.675/2017.

**28. ESTIMATIVA DA DESPESA**

**28.1.** A pesquisa de mercado visando estimativa de preços será oportunamente juntada aos autos pela Superintendência Estadual de Compras e Licitações, em atendimento a competência designativa do Decreto Estadual nº 10.538, de 11/06/2003.

**29. CRITÉRIOS DE JULGAMENTO DAS PROPOSTAS**

**29.1.** O critério de julgamento das propostas será de **MENOR PREÇO POR ITEM**, em conformidade com o estabelecido no ato convocatório pela Comissão de Licitação, de acordo com a Lei nº 8.666, de 21 de junho de 1993 e suas alterações.

**29.2.** A aceitação das propostas **NÃO** será condicionada à apresentação de **amostras**, considerando a pluralidade de itens, suas características específicas e demais peculiaridades, que serão verificados por ocasião da entrega, conforme subitem 6.4., deste TR.

**30. CONDIÇÕES GERAIS**

**30.1.** A existência de preços registrados não obriga a Administração a firmar as contratações de que deles poderão advir, facultada a realização de licitação específica para a contratação pretendida, sendo assegurada à detentora do registro de preços a preferência em igualdade de condições.

**30.2.** Fica a Detentora ciente que a publicidade da Ata de Registro de Preços na imprensa oficial terá efeito de compromisso nas condições ofertadas e pactuadas na proposta apresentada à licitação.

**30.3.** O presente instrumento objetiva apresentar regramento acerca da aquisição proposta pela unidade requisitante, restando preservados na íntegra, aspectos relativos à definição técnica, quantitativos, destinação e outras informações relativas ao objeto, fornecidos pela unidade requisitante, sendo de competência desta SEDUC-GCOM, tão somente os aspectos relativos às normas de enquadramento da modalidade.

**31. ANEXOS**

Anexo I – Minuta de Contrato ([0016438701](#))

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

Anexo II - Cardápio do Ensino Fundamental e EJA Fundamental ([0015562953](#))

Anexo III - FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR ([0015563035](#))

Anexo IV - Cardápio do Ensino Médio e EJA Médio ([0015563259](#))

Anexo V - FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR ([0015563332](#))

Anexo VI - FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA ([0015563407](#))

Anexo VII - Cardápio ENSINO INTEGRAL ([0015563539](#))

Anexo VIII - FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL ([0015564383](#))

Anexo IX - Dados Pauta de Compra ([0015571922](#))

Anexo X - Decreto nº 15.968/2011 ([0015549140](#))

Anexo XII - Lei Nº3753 PEALE ([0015549188](#))

Anexo XII - Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020 – FNDE ([0015549157](#))

Anexo XII – Resolução nº 20, de 02 de dezembro de 2020 FNDE ([0015549198](#))

Anexo XIV – Decreto Nº19.115/2014 – PNAE – Descentralização dos Recursos ([0015549169](#))

Anexo XV - Decreto nº 22.179/2017 ([0015549181](#))

Anexo XVI - Lista do Censo Escolar ([0015564493](#))

Anexo XVII - Relação dos Endereços das Escolas ([0015564858](#))

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**ERRATA**

**01/2021**

A Secretaria de Estado da Educação-SEDUC/RO comunica aos interessados que, em razão da omissão do número 64, na sequência numérica dos itens, para evitar quaisquer erro de interpretação das informações e garantir o correto lançamento no sistema de compras, promoveu a correção da sequência dos itens dispostos no subitem 3.3.2., do Termo de Referência ([0016437655](#)), bem como, da SAMS([0016438709](#)), mantendo inalterada a sequência e correspondência das demais colunas aos respectivos itens, nos citados documentos e ainda promoveu a supressão do item 45, cujo produto encontrava-se em duplicidade, conforme Solicitação de Compra ([0017343215](#)). Assim sendo, a sequência numérica da coluna de itens antes de 1 a 73, **passa a ser de 1 a 71**, conforme tabela a seguir:

<b>Item</b>	<b>Descrição do Objeto</b>	<b>Unid. de Medida</b>	<b>Quant.</b>
01	Abacate - de 1ª qualidade, casca lisa verde, apresentando bom estado de maturação, com ausência de sujidades, parasitas e larvas. Acondicionado em caixa plástica vazada.	KG	1384
02	Açafrão - de 1ª qualidade, sem adição de sal, apresentar aspecto, cor, cheiro e sabor característico do produto. Embalado em pacotes de 100 g a 1 kg, com rotulagem conforme a legislação vigente. Na embalagem deve constar ingredientes, peso, data de fabricação e validade. Embalado em saco plástico transparente e atóxico, hermeticamente vedado e resistente.	KG	347
03	Açúcar - tipo cristal, granulado, cor clara, sem umidade ou sujidade, acondicionada em pacote plástico transparente, íntegro, resistente, vedado hermeticamente, fd 30 kg- pct de 2kg. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega	KG	7186
04	Agrião - Maço de tamanho médio com folhas de coloração verde, sem partes estragadas e amareladas. Deverá estar em perfeito estado para consumo, sem defeitos graves como podridão, amassado, murcho, deformado, descolorado, queimado de sol, com manchas, rachaduras, injúrias por pragas ou doenças. Embalada em sacos de polietileno, transparentes, atóxico e intacto.	KG	557
05	Alho nacional branco – graúdo do tipo comum, cabeça inteira fisiologicamente bem desenvolvido, com bulbos corados sem danos mecânicos ou causados por pragas. Embalagem em saco plástico atóxico - de 100 g a 1 kg.	KG	465
06	Amido de milho - tipo 1, sob a forma de pó fino, cor branca, sabor e odor característicos, produto amiláceo extraído do milho, fabricado a partir de matérias primas sãs e limpas. Acondicionado em embalagem resistente de polietileno atóxico, de 500g , que garanta a integridade do produto, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Isento de: matéria terrosa, parasitas, larvas, material estranho sem umidade, fermentação ou ranço. Validade mínima de 06 (seis) meses, a contar da data de entrega.	KG	06

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

07	Arroz agulhinha, tipo 1 - constituídos de grãos inteiros, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Acondicionado em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega - pct de 5 kg.	KG	38575
08	Aveia em flocos - Embalagem limpa, não violada, resistente que garanta a integridade do produto. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega – cx/pct de 250g.	KG	1211
09	Batata inglesa - Tamanho grande ou médio, uniforme, inteira, sem ferimentos ou defeitos, firmes e com brilho, sem corpos estranhos aderidos à superfície externa. Embalada em saco plástico transparente atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	836
10	Batata doce - Tamanho grande ou médio, uniforme, inteira, sem ferimentos ou defeitos, firmes e com brilho, sem corpos estranhos aderidos a superfície externa. Embalada em saco plástico atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	1636
11	Beterraba - Tamanho médio, uniforme, sem ferimento ou defeito, tenro sem corpos estranhos ou terra aderida à superfície. Embalada em saco plástico atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	2069
12	Biscoito Salgado (água e sal / cream cracker), com odor, sabor e cor característicos, acondicionado em embalagem resistente de polietileno atóxico transparente de dupla face, contendo no máximo 1000 gramas. O produto, assim como sua embalagem, deverá estar em conformidade com a legislação vigente, constando marca, data de fabricação e validade mínima de seis (06) meses. Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho.	KG	4278
13	Café em pó - Torrado e moído, acondicionado em embalagem aluminizada, íntegro, resistente, vedado hermeticamente. Com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Deverá apresentar validade mínima de 04 meses a partir da data da entrega. Embalagem contendo no máximo 1000 gramas.	KG	595
14	Canela em pó - Acondicionado em saco de polietileno, íntegro, atóxico, resistente, vedado hermeticamente e limpo, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Deverá apresentar validade mínima de 06 (seis) meses a partir da data da entrega. Embalagem de até 50 g.	G	15.000
15	Carne bovina de 2ª (cubos) - Podendo ser de acém, paleta, músculo e lombo. Congelada. Sem gordura aparente, sem manchas esverdeadas, não amolecida ou pegajosa e cor própria da espécie. Embalagem em saco plástico a vácuo, transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo. A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade, registro do órgão de inspeção sanitária. Embalagem de até 2 kg.	KG	14540



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

16	Carne bovina de 2ª (moída) - Podendo ser de acém, paleta, músculo e lombo. Congelada. Sem gordura aparente, sem manchas esverdeadas, não amolecida ou pegajosa e cor própria da espécie (isenta de tecidos inferiores como ossos, sebo, cartilagens, gordura parcial, aponevroses, tendões, coágulos, nodos linfáticos). Embalagem em saco plástico a vácuo, transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo (não podendo ser tipo tubete). A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade, registro do órgão de inspeção sanitária. Embalagem de até 2 kg	KG	8319
17	Castanha do Brasil (Pará) beneficiada – Produto limpo, em embalagem plástica resistente e atóxica que garanta a integridade do produto, á vácuo. Embalagem de 500g a 1kg. Exclui-se o recebimento de produto com aspecto de mofo e/ou fermentação, odor estranho e impróprio ao produto.	KG	302
18	Cebola nacional (branca) - Tamanho médio, uniforme, sem ferimentos ou defeitos, tenra e com brilho. Acondicionada em embalagens novas, limpas e secas, que não transmitam odor ou sabor estranhos ao produto.	KG	2806
19	Cenoura - 1ª qualidade, tamanho médio, uniforme, sem ferimentos ou defeitos, sem corpo estranho aderido a superfície externa. Embalagem em saco plástico transparente e atóxico a partir de 1 kg.	KG	11344
20	Charque bovino dianteiro – 1ª qualidade, baixo teor de gorduras. Embalagem a vácuo, saco plástico transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo. Acondicionado em caixas lacradas. A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade (mínima de 06 meses, a contar da data de entrega), registro do órgão de inspeção sanitária. Pacotes de 1 kg	KG	3028
21	Colorau - de urucum, em pó - de 1ª qualidade, sem adição de sal, apresentar aspecto, cor, cheiro e sabor característico do produto. Embalado em pacotes de 100 g a 1 kg, com rotulagem conforme a legislação vigente. Na embalagem deve constar ingredientes, peso, data de fabricação e validade. Embalado em saco plástico transparente e atóxico, hermeticamente vedado e resistente.	KG	347
22	Creme de leite - UHT homogeneizado, sem necessidade de refrigeração. Embalagem tetrapak de 200g. Prazo de validade mínimo 06 meses, a contar da data de entrega. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade.	KG	470
23	Extrato de tomate - Isento de indicadores de processamento defeituoso. Sem corantes artificiais, isento de sujidades e fermentação. Embalagem íntegra, resistente, vedado hermeticamente e limpo. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 6 meses a partir da entrega). Embalagem de até 340g.	KG	3710
24	Farinha de mandioca – (amarela/ branca), embalagem em pacotes plásticos transparentes, limpos, não violados isento de sujidades, larvas, fungos, umidade ou qualquer fragmento estranho. Deve conter dados de identificação, rotulagem	KG	6379

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de seis meses a partir da entrega) – pacote 1 kg		
25	FARINHA DE TAPIOCA DA REGIÃO, Subgrupo Granulada, Tipo 1. Embalagem: saco plástico transparente, atóxico, inviolável e resistente, que garantam a integridade do produto até o momento do consumo. Rotulagem de acordo com a legislação vigente, deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, quantidade do produto. Peso líquido de até 1kg. Período de validade mínima de 120 dias a partir da data de entrega.	KG	3561
26	Farinha de trigo com fermento - Produto de aspecto, cor, odor e sabor próprio, isentam de sujidades, parasitos e larvas, bem como de umidades, embalagem em saco transparente, limpos, não violados e resistentes que garantam a integridade do produto. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega). Pacote de 1 kg.	KG	96
27	Feijão cariquinha - tipo 1, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Embalados em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes e acondicionados em fardos lacrados. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega).Pacote de 1 kg	KG	6982
28	Feijão preto - tipo 1, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Embalados em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes e acondicionados em fardos lacrados. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega).Pacote de 1 kg.	KG	1846
29	Fermento em pó químico - Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho. Com dados de identificação do produto, marca do fabricante, data de fabricação, informações nutricionais e número de lote. Validade mínima de 12 meses a contar da data de entrega. Embalagem de 100g a 1 kg.	KG	24
30	Flocos de milho pré-cozido - Com aspecto, cor, odor e sabor próprios, isento de sujidades, parasitos e larvas, bem como de umidades. Embalagem íntegra e resistente. Com dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (mínima de 06 meses a partir da entrega). Pct. 500g	KG	96
31	Folha de louro - Folhas secas e sãs, limpas, de coloração verde pardacenta, com aspecto, cor, cheiro e sabor próprio, isento de materiais estranhos a sua espécie, acondicionada em saco plástico transparente atóxico, resistente e hermeticamente vedado – pacotes de no máximo 12 g. Data de fabricação e validade do produto.	G	3.000
32	Frango congelado, <b>peito</b> – com osso, em peça, sem tempero, de 1ª qualidade, com validade de 12 meses. Com aspecto, cor, cheiro e sabor próprios, sem manchas e parasitas, acondicionado em saco plástico transparente atóxico. Embalagens de 1 kg, transparente, à vácuo ou bem lacradas, com denominação do nome do produto, fabricante, endereço, registro no órgão de inspeção	KG	5524

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	sanitária. Data de fabricação e validade (mínima de 02 meses, a partir da entrega).		
33	Frango congelado, <b>inteiro</b> - de 1ª qualidade, sem tempero, apresentando cor característica, textura firme, superfície sem limosidade e viscosidade. Pesando aproximadamente 2kg, em embalagem transparente, à vácuo ou bem lacradas, com denominação do nome do produto, endereço, registro no órgão de inspeção sanitária. Data de fabricação e validade (mínima de 02 meses, a partir da entrega).	KG	12575
34	Leite de coco industrializado – produto obtido de leite de coco, pasteurizado e homogeneizado, cor, aroma e odor característicos, não rançoso. Embalagem vidro ou tetrapak não amassada, não estufada, resistente que garanta integridade do produto. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (mínima de 06 meses a partir da data de entrega). Embalagem de contendo no máximo 1000 ml.	L	482
35	Leite integral em pó (lata ou pacote) - embalagem não amassada, não estufada, resistente que garanta integridade do produto. Embalagem a partir de 400g. Com data de fabricação e validade (mínima seis – 06 meses, a partir da data de entrega).	KG	644
36	Maçã nacional (vermelha) – Frutos de tamanho médio, no grau máximo de evolução no tamanho, aroma e sabor da espécie, sem fermentos, firmes, tenras e com brilho. Acondicionadas em caixa plástica vazada.	KG	1016
37	Macarrão tipo espaguete – embalagem resistente de polietileno atóxico transparente e que garanta a integridade do produto, contendo no máximo 1000g. Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (mínima de seis – 06 meses a partir da data de entrega), 500 g.	KG	3977
38	Manteiga - A embalagem deverá apresentar externamente os dados de identificação, procedência, quantidade do produto, prazo de validade (pelo menos 06 meses a partir do recebimento) e informações nutricionais e rotulagem, de acordo com a legislação vigente. Embalagem de 500g.	KG	439
39	Melão - de 1ª qualidade, graúda, de primeira, livre de sujidades, parasitas e larvas, tamanho e coloração uniforme, devendo ser desenvolvida e madura, com polpa firme e intacta. Acondicionadas em caixa plástica vazada.	KG	2869
40	Milho verde em conserva - sem conservantes, em grãos, acondicionada em recipiente íntegro, vedado hermeticamente e limpo, resistente, não amassado, não estufado, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade (mínima de 04 meses a partir da data de entrega). Isento de material estranho. Contendo 200g.	KG	644
41	Milho Verde: Milho verde in natura, apresentação em espiga sem palha, tamanho médio a grande, com coloração dos grãos amarelo claro, porém macios e leitosos. Deve estar íntegro, com grãos inteiros, sem podridão, fungos,	KG	644

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	recém colhidas. Cheiro característico do produto, bem desenvolvido, com grão de maturidade adequada. Isento de larvas, insetos e parasitas, bem como de danos por estes provocados. Deverá ser fornecido embalados em bandejas limpas ou sacos plásticos atóxicos transparentes próprios para alimentos. Embalados em pacotes ou bandeja contendo peso médio de 01 Kg.		
42	Óleo de soja vegetal – tipo 1, refinado, obtido de matéria prima vegetal, sem colesterol e sem gorduras trans, aspecto límpido e isento de impurezas, cor e odor característicos. Embalagem plástica de 900 ml, resistente e transparente que garanta a integridade do produto. Com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Validade mínima de 12 (doze) meses a contar da data de entrega.	UND	6631
43	Ovo de codorna – com cor característica, tamanho médio, pesando no mínimo 10 gramas por unidade, isento de sujidades, fungos e substancias tóxicas, sem rachaduras, acondicionada em caixas com até 30 unidades. Apresentando data de fabricação e validade, mínimo de 15 dias na data da entrega.	Dz	400
44	Pão (francês) 50g – 1ª qualidade, em condições técnicas e higiênico sanitárias adequadas e preparado em conformidade com as exigências da Legislação Sanitária. Tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes, como também manchas bolores e sujidades. Embalagem em saco plástico atóxico transparente e resistente.	KG	2581
45	Pepino - de 1ª qualidade na cor verde, tamanho e coloração uniforme, liso, firme, sem rugas, bem formado, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes, como também manchas bolores e sujidades. Embalagem saco plástico atóxico resistente ou acondicionado em caixa plástica vazada.	KG	72
46	Pimentão verde - 1ª qualidade, tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes. Embalagem saco plástico atóxico ou acondicionado em caixa plástico vazado	KG	145
47	Pimentão Vermelho - 1ª qualidade, tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes. Embalagem saco plástico atóxico ou acondicionado em caixa plástico vazado	KG	145
48	Queijo muçarela - Fatiado em embalagem de 1kg. O produto deverá apresentar validade mínima de 20 (vinte) dias a partir da data de entrega na unidade requisitante. A Embalagem deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, data de validade, quantidade/peso do produto.	KG	1100
49	Repolho verde ou roxo - 1ª qualidade, Tamanho médio, cabeças fechadas, sem ferimentos ou defeitos, tenros, sem manchas, e com coloração uniforme. Livres de terra nas folhas externas. Embala em saco plástico atóxico ou acondicionado em caixas vazadas.	KG	3435
50	Sal – marinho, iodado, refinado, com granulação uniforme e com cristais brancos, não pegajoso ou Empedrado. Embalagem plástica atóxica, resistente e transparente que garanta a integridade do produto, em pacotes de 1 kg, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso,	KG	933

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	fornecedor, data de fabricação e validade (validade mínima de 12 (doze) meses a contar da data de entrega).		
51	Trigo para quibe - embalagem em pacote plástico transparente atóxico, limpo, não violados, isento de sujidades, larvas, fungos, umidade ou qualquer fragmento estranho. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 6 meses a partir da entrega). Pacote de 500 g.	KG	96
52	Vagem - Produtos são, limpos e de boa qualidade, sem defeitos, suficientemente desenvolvidos, com aspecto, sabor e aroma típicos da variedade; uniformidade no tamanho e na cor. Não serão permitidos rachaduras, perfurações e cortes.	KG	1807
53	Vinagre – garrafa plástica resistente e transparente que garanta a integridade do produto, com acidez mínima de 4%. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (validade mínima de 12 meses a contar da data de entrega). Garrafa de 750 ml.	UND	112
<b>ALIMENTOS PARA ESTUDANTES COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS PARA ATENDER AS DEMANDAS</b>			
54	Adoçante de stévia, 100% natural, líquido, isento de açúcar. Com aspecto, cor, odor e sabor característicos. Embalagem individual em frasco resistente, em bisnaga c/ bico dosador de gotas de 100ml. Validade no mínimo 06 (seis) meses a partir da data de entrega.	UND	240
55	Arroz integral - constituídos de grãos inteiros, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Acondicionado em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega - pct de 01 kg.	KG	480
56	Azeite de Olívia extra virgem - embalagem limpa, não violada, resistente que garanta a integridade do produto. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega. Embalagem de 500 ml a 1 L.	L	36
57	Biscoito integral - tipo Cream Cracker. a base de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farelo de trigo/ farinha de trigo integral, gordura vegetal, açúcar, sal, fermento biológico, fermentos químicos e outros ingredientes permitidos na legislação. Validade mínima 5 meses na data da entrega. Suas características, descrição e rotulagem deverão estar de acordo com a legislação vigente. Embalagem de até <b>400g</b> .	G	100.00
58	Biscoito de polvilho tradicional. Características: crocante. Composição básica: a base de polvilho, ovo, gordura vegetal <b>sem gordura trans</b> , sal refinado, <b>sem glúten e sem lactose</b> . 90% do produto deve estar com suas características físicas intactas (não quebrados). Produzidos na partir de matéria prima de qualidade; embalagem de material atóxico e rotulagem de acordo com legislação da ANVISA, constando data de fabricação e prazo de validade. No ata da entrega o produto deverá ter validade mínima de 03 (três) meses a partir da data de fabricação. Embalagem de até <b>300g</b> ;	G	100.000

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

59	Biscoito Maria sem lactose - <b>400g</b> . Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, açúcar, gordura vegetal hidrogenada zero trans, açúcar invertido, estabilizante lecitina de soja, fermentos químicos (bicarbonato de sódio, pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de amônio), sal, metabisulfito de sódio, aroma artificial de baunilha, proteinase, vitaminas (b1, b2, b6 e pp). Sem colesterol, sem lactose e sem proteína do leite. Isento de produtos de origem animal. Contém glúten. Alérgicos: contém trigo. Pode conter derivados de cevada, aveia, soja e centeio.	UND	250
60	Biscoito sem glúten, tipo cookie, sabor laranja e mel, integral com soja, arroz e milho, fonte de fibras e proteínas. Embalagem com as seguintes informações: não contém glúten, tabela nutricional, data de validade, peso líquido <b>150g</b> .	UND	667
61	Goma para tapioca – goma de mandioca para preparado de tapioca, de 1ª qualidade, peneirada, tipo classe branca, a vácuo, acondicionada em embalagem original do fabricante do produto, com rotulagem de acordo com as normas da ANVISA, embalagem de <b>500g</b> .	UND	320
62	Leite em pó integral, <b>sem lactose</b> , enzima lactase, vitaminas (A, D e C) e minerais (ferro e zinco) e estabilizante trifosfato de sódio, monofosfato de sódio, difosfato de sódio e citrato de sódio, isento de lactose e glúten. Embalagem contendo 400g.	UND	130
63	Leite de vaca <b>desnatado</b> - em pó, instantâneo carbonato de cálcio, fosfato de cálcio e vitaminas (A e D), não contendo glúten. Produto deverá ter registro no Ministério da Saúde e/ou Agricultura. Embalagem (lata – sachê) contendo 400 g.	UND	130
64	Leite de Soja, <b>extrato de soja em pó</b> - deve ter com principal ingrediente o extrato de soja, sabor natural, deve ser enriquecido com as principais vitaminas e minerais, deve conter pelo menos 240mg de cálcio para uma porção de 30g do produto. Zero adição de açúcar. <b>Não deve conter nos seus ingredientes produtos oriundos do leite de vaca ou outro animal.</b> O produto deverá poder ser ingerido por intolerantes à lactose e ao glúten e por alérgicos à proteína do leite. Na embalagem deve conter todos os dizeres obrigatórios. Embalagem de 300 gramas.	UND	173
65	Macarrão sem glúten - <b>de arroz</b> , massa proveniente de arroz e sem misturas de outros tipos de macarrão – embalagem transparente. Informações nutricionais na embalagem. Validade de no mínimo 06 meses. Embalagem de até 500 gramas	G	160.000
66	Macarrão integral tipo espaguete. Embalagem de 500 gramas- a base de ovos e farinha integral. Composto de matéria-prima de primeira qualidade, sãs e limpas, isentas de material terroso, parasitas. Embalado em em saco reforçado, atóxico e transparente. Rotulagem Nutricional Obrigatória. Prazo de validade de no mínimo 06 (seis) meses na data da entrega	UND	320
67	Óleo de girassol - embalagem com 900 ml	UND	71



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

68	Pão de forma Integral - fatiado. Ingredientes: Farinha de trigo integral enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, glúten, sal, gordura vegetal hidrogenada e fermento biológico, conservador propionato de cálcio. PCT de 500g	UND	300
69	Proteína texturizada - também denominada Proteína Vegetal Texturizada (PVT) fina (escura) . Desidratado, deverá se apresentar em forma de grânulos de coloração caramelada, obtida por processamento tecnológico adequado, sem sujidades ou materiais estranhos, próprio para uso em preparações alimentícias. Rotulagem completa contendo identificação do produto, marca do fabricante, prazo de validade e peso líquido. Apresentar data de fabricação e data de validade, sigla e número de registro em vigência no órgão competente. Embalagem de 500 a 1.000 g. Prazo de validade de no mínimo 06 (seis) meses na data da entrega	KG	300
70	Queijo minas, frescal - Em embalagem de até 500 g. O produto deverá apresentar validade mínima de 20 (vinte) dias a partir da data de entrega na unidade requisitante. A Embalagem deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, data de validade, quantidade/peso do produto.	G	40.000
71	Sagu - tipo 1; grãos inteiros e sãos; isento de sujidades, materiais estranhos; bolor; mofo; embalagem primaria plástica, resistente, hermeticamente fechada; pacote com 500g. Validade mínima de 5 meses a contar da data da entrega do produto.	UND	120

\*Os gêneros alimentícios **destinado aos estudantes com necessidades alimentares especiais** estão sendo solicitados em unidades de medidas individuais considerando as particularidades desta clientela, que pode ser desde um único aluno e as recomendações específicas para cada necessidade alimentar, assim como a per capita estabelecida e a quantidade de vezes que o alimento será servido durante a semana, conforme o cardápio proposto.

As demais informações permanecem inalteradas.

---

Documento assinado eletronicamente por **Aparecida Ferreira de Almeida, Auxiliar Administrativo**, em 14/04/2021, às 13:34, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).

---

Documento assinado eletronicamente por **GHESSY KELLY LEMOS DE OLIVEIRA, Gerente**, em 14/04/2021, às 13:50, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).

---

Documento assinado eletronicamente por **Suamy Vivecananda Lacerda de Abreu, Secretário(a)**, em 15/04/2021, às 09:26, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

Secretaria de Estado da Educação - SEDUC

**ERRATA**

**02/2021**

A Secretaria de Estado da Educação-SEDUC/RO comunica aos interessados que, em razão recomendação constante no Despacho ID: [0018158470](#), promoveu a correção das unidades de medidas e quantitativos dos itens 14, 31, 57, 58, 65 e 70, da sequência dos itens dispostos na SAMS ([0017352964](#)), bem como, os correspondentes itens dispostos no subitem 1.4.3.1 da Solicitação de Compra ([0017343215](#)) e do subitem 3.3.2., do Termo de Referência ([0016437655](#)), alterado pela Errata ([0017352806](#)), passando os citados itens a conter a seguinte redação:

Item	Descrição	unidade	Quant.
14	<b>Canela em pó</b> - Acondicionado em saco de polietileno, íntegro, atóxico, resistente, vedado hermeticamente e limpo, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Deverá apresentar validade mínima de 06 (seis) meses a partir da data da entrega. <b>Embalagem de 50g.</b>	UND	300
31	<b>Folha de louro</b> - Folhas secas e sãs, limpas, de coloração verde pardacenta, com aspecto, cor, cheiro e sabor próprio, isento de materiais estranhos a sua espécie, acondicionada em saco plástico transparente atóxico, resistente e hermeticamente vedado – <b>pacotes de 12 g.</b> Data de fabricação e validade do produto.	UND	250
57	<b>Biscoito integral</b> - tipo Cream Cracker. a base de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farelo de trigo/ farinha de trigo integral, gordura vegetal, açúcar, sal, fermento biológico, fermentos químicos e outros ingredientes permitidos na legislação. Validade mínima 5 meses na data da entrega. Suas características, descrição e rotulagem deverão estar de acordo com a legislação vigente. <b>Embalagem de 400g.</b>	UND	250
58	<b>Biscoito de polvilho</b> tradicional. Características: crocante. Composição básica: a base de polvilho, ovo, gordura vegetal sem gordura trans, sal refinado, sem glúten e sem lactose. 90% do produto deve estar com suas características físicas intactas (não quebrados). Produzidos na partir de matéria prima de qualidade; embalagem de material atóxico e rotulagem de acordo com legislação da ANVISA, constando data de fabricação e prazo de validade. No ata da entrega o produto deverá ter validade mínima de 03 (três) meses a partir da data de fabricação. <b>Embalagem de 300g;</b>	UND	334
65	<b>Macarrão sem glúten</b> - de arroz, massa proveniente de arroz e sem misturas de outros tipos de macarrão – embalagem transparente. Informações nutricionais na embalagem. Validade de no mínimo 06 meses. <b>Embalagem de 500g.</b>	UND	320
70	<b>Queijo minas, frescal</b> - <b>Em embalagem de 500 g.</b> O produto deverá apresentar validade mínima de 20 (vinte) dias a partir da data de entrega na unidade	UND	80

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

requisitante. A Embalagem deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, data de validade, quantidade/peso do produto.		
--	--	--

As demais informações permanecem inalteradas.

Porto Velho, 26 de maio de 2021.

**NOME DO ASSINANTE**

Cargo/Função

---

Documento assinado eletronicamente por **GHESSY KELLY LEMOS DE OLIVEIRA, Gerente**, em 27/05/2021, às 11:01, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).

---

Documento assinado eletronicamente por **Aparecida Ferreira de Almeida, Auxiliar Administrativo**, em 27/05/2021, às 11:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).

---

Documento assinado eletronicamente por **Suamy Vivecananda Lacerda de Abreu, Secretário(a)**, em 27/05/2021, às 13:43, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).

---

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [portal do SEI](#), informando o código verificador **0018193310** e o código CRC **A76C5362**.

---

**Referência:** Caso responda este(a) Errata, indicar expressamente o Processo nº 0029.005005/2021-43

SEI nº 0018193310

---

Criado por 52317510144, versão 5 por 52317510144 em 26/05/2021 16:53:09.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**SAMS**  
**SOLICITAÇÃO E AQUISIÇÃO DE MATERIAIS/SERVIÇOS – SAMS**

**Nº Processo: 0029.005005/2021-43**

<p><b>Unidade Orçamentária:</b> 16.0001 – Secretaria de Estado da Educação – SEDUC</p>	<p><b>Unidade Orçamentária:</b> Conselho Escolar de Buritis</p> <p><b>Unidade Administrativa:</b> Coordenadoria Regional de Educação de Buritis – SEDUC-CREBUR</p> <p><b>Unidade Solicitante:</b> Coordenadoria Regional de Educação de Buritis – SEDUC-CREBUR</p>
<p><b>Objeto:</b> Formação de Registro de Preços para futura e eventual aquisição de gêneros alimentícios para confecção e oferta de merenda escolar ao alunado das unidades executoras da Rede Estadual de Ensino, pertencentes a jurisdição de <b>Buritis</b>, contemplados no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE e Programa Estadual de Alimentação Escolar - PEALE, por um período de 200 dias (40 semanas), conforme condições, quantidades e exigências, estabelecidas no Termo de Referência.</p>	

Item	Descrição do Objeto	Unid. de Medida	Quant.	Valor Unitário Estimado (R\$)	Valor Total (R\$)
01	Abacate - de 1ª qualidade, casca lisa verde, apresentando bom estado de maturação, com ausência de sujidades, parasitas e larvas. Acondicionado em caixa plástica vazada.	KG	1384		
02	Açafrão - de 1ª qualidade, sem adição de sal, apresentar aspecto, cor, cheiro e sabor característico do produto. Embalado em pacotes de 100 g a 1 kg, com rotulagem conforme a legislação vigente. Na embalagem deve constar ingredientes, peso, data de fabricação e validade. Embalado em saco plástico transparente e atóxico, hermeticamente vedado e resistente.	KG	347		
03	Açúcar - tipo cristal, granulado, cor clara, sem umidade ou sujidade, acondicionada em pacote plástico transparente, íntegro, resistente, vedado hermeticamente, fd 30 kg- pct de 2kg. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega	KG	7186		
04	Agrião - Maço de tamanho médio com folhas de coloração verde, sem partes estragadas e amareladas. Deverá estar em perfeito estado para consumo, sem defeitos graves como podridão, amassado, murcho, deformado, descolorado, queimado de sol, com manchas, rachaduras, injúrias por pragas ou doenças. Embalada em sacos de polietileno, transparentes, atóxico e intacto.	KG	557		

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

05	Alho nacional branco – gráudo do tipo comum, cabeça inteira fisiologicamente bem desenvolvido, com bulbos corados sem danos mecânicos ou causados por pragas. Embalagem em saco plástico atóxico - de 100 g a 1 kg.	KG	465		
06	Amido de milho - tipo 1, sob a forma de pó fino, cor branca, sabor e odor característicos, produto amiláceo extraído do milho, fabricado a partir de matérias primas sãs e limpas. Acondicionado em embalagem resistente de polietileno atóxico, de 500g , que garanta a integridade do produto, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Isento de: matéria terrosa, parasitas, larvas, material estranho sem umidade, fermentação ou ranço. Validade mínima de 06 (seis) meses, a contar da data de entrega.	KG	06		
07	Arroz agulhinha, tipo 1 - constituídos de grãos inteiros, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Acondicionado em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega - pct de 5 kg.	KG	38575		
08	Aveia em flocos - Embalagem limpa, não violada, resistente que garanta a integridade do produto. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega – cx/pct de 250g.	KG	1211		
09	Batata inglesa - Tamanho grande ou médio, uniforme, inteira, sem ferimentos ou defeitos, firmes e com brilho, sem corpos estranhos aderidos à superfície externa. Embalada em saco plástico transparente atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	836		
10	Batata doce - Tamanho grande ou médio, uniforme, inteira, sem ferimentos ou defeitos, firmes e com brilho, sem corpos estranhos aderidos a superfície externa. Embalada em saco plástico atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	1636		
11	Beterraba - Tamanho médio, uniforme, sem fermento ou defeito, tenro sem corpos estranhos ou terra aderida à superfície. Embalada em saco plástico atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	2069		
12	Biscoito Salgado (água e sal / cream cracker), com odor, sabor e cor característicos, acondicionado em embalagem resistente de polietileno atóxico transparente de dupla face, contendo no máximo 1000 gramas. O produto, assim como sua embalagem, deverá estar em conformidade com a legislação vigente, constando marca, data de fabricação e validade mínima de seis (06) meses. Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho.	KG	4278		
13	Café em pó - Torrado e moído, acondicionado em embalagem aluminizada, íntegro, resistente, vedado hermeticamente. Com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Deverá	KG	595		

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	apresentar validade mínima de 04 meses a partir da data da entrega. Embalagem contendo no máximo 1000 gramas.				
14	Canela em pó - Acondicionado em saco de polietileno, íntegro, atóxico, resistente, vedado hermeticamente e limpo, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Deverá apresentar validade mínima de 06 (seis) meses a partir da data da entrega. Embalagem de 50g.	UND	300		
15	Carne bovina de 2ª (cubos) - Podendo ser de acém, paleta, músculo e lombo. Congelada. Sem gordura aparente, sem manchas esverdeadas, não amolecida ou pegajosa e cor própria da espécie. Embalagem em saco plástico a vácuo, transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo. A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade, registro do órgão de inspeção sanitária. Embalagem de até 2 kg.	KG	14540		
16	Carne bovina de 2ª (moída) - Podendo ser de acém, paleta, músculo e lombo. Congelada. Sem gordura aparente, sem manchas esverdeadas, não amolecida ou pegajosa e cor própria da espécie (isenta de tecidos inferiores como ossos, sebo, cartilagens, gordura parcial, aponevroses, tendões, coágulos, nodos linfáticos). Embalagem em saco plástico a vácuo, transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo (não podendo ser tipo tubete). A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade, registro do órgão de inspeção sanitária. Embalagem de até 2 kg	KG	8319		
17	Castanha do Brasil (Pará) beneficiada – Produto limpo, em embalagem plástica resistente e atóxica que garanta a integridade do produto, á vácuo. Embalagem de 500g a 1kg. Exclui-se o recebimento de produto com aspecto de mofo e/ou fermentação, odor estranho e impróprio ao produto.	KG	302		
18	Cebola nacional (branca) - Tamanho médio, uniforme, sem ferimentos ou defeitos, tenra e com brilho. Acondicionada em embalagens novas, limpas e secas, que não transmitam odor ou sabor estranhos ao produto.	KG	2806		
19	Cenoura - 1ª qualidade, tamanho médio, uniforme, sem ferimentos ou defeitos, sem corpo estranho aderido a superfície externa. Embalagem em saco plástico transparente e atóxico a partir de 1 kg.	KG	11344		
20	Charque bovino dianteiro – 1ª qualidade, baixo teor de gorduras. Embalagem a vácuo, saco plástico transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo. Acondicionado em caixas lacradas. A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de	KG	3028		



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	lote, data de validade (mínima de 06 meses, a contar da data de entrega), registro do órgão de inspeção sanitária. Pacotes de 1 kg				
21	Colorau - de urucum, em pó - de 1ª qualidade, sem adição de sal, apresentar aspecto, cor, cheiro e sabor característico do produto. Embalado em pacotes de 100 g a 1 kg, com rotulagem conforme a legislação vigente. Na embalagem deve constar ingredientes, peso, data de fabricação e validade. Embalado em saco plástico transparente e atóxico, hermeticamente vedado e resistente.	KG	347		
22	Creme de leite - UHT homogeneizado, sem necessidade de refrigeração. Embalagem tetrapak de 200g. Prazo de validade mínimo 06 meses, a contar da data de entrega. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade.	KG	470		
23	Extrato de tomate - Isento de indicadores de processamento defeituoso. Sem corantes artificiais, isento de sujidades e fermentação. Embalagem íntegra, resistente, vedado hermeticamente e limpo. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 6 meses a partir da entrega). Embalagem de até 340g.	KG	3710		
24	Farinha de mandioca – (amarela/ branca), embalagem em pacotes plásticos transparentes, limpos, não violados isento de sujidades, larvas, fungos, umidade ou qualquer fragmento estranho. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de seis meses a partir da entrega) – pacote 1 kg	KG	6379		
25	FARINHA DE TAPIOCA DA REGIÃO, Subgrupo Granulada, Tipo 1. Embalagem: saco plástico transparente, atóxico, inviolável e resistente, que garantam a integridade do produto até o momento do consumo. Rotulagem de acordo com a legislação vigente, deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, quantidade do produto. Peso líquido de até 1kg. Período de validade mínima de 120 dias a partir da data de entrega.	KG	3561		
26	Farinha de trigo com fermento - Produto de aspecto, cor, odor e sabor próprio, isentam de sujidades, parasitos e larvas, bem como de umidades, embalagem em saco transparente, limpos, não violados e resistentes que garantam a integridade do produto. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega). Pacote de 1 kg.	KG	96		
27	Feijão cariquinho - tipo 1, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Embalados em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes e acondicionados em fardos lacrados. Deve conter dados de	KG	6982		

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega).Pacote de 1 kg				
28	Feijão preto - tipo 1, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Embalados em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes e acondicionados em fardos lacrados. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega).Pacote de 1 kg.	KG	1846		
29	Fermento em pó químico - Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho. Com dados de identificação do produto, marca do fabricante, data de fabricação, informações nutricionais e número de lote. Validade mínima de 12 meses a contar da data de entrega. Embalagem de 100g a 1 kg.	KG	24		
30	Flocos de milho pré-cozido - Com aspecto, cor, odor e sabor próprios, isento de sujidades, parasitos e larvas, bem como de umidades. Embalagem íntegra e resistente. Com dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (mínima de 06 meses a partir da entrega). Pct. 500g	KG	96		
31	Folha de louro - Folhas secas e sãs, limpas, de coloração verde pardacenta, com aspecto, cor, cheiro e sabor próprio, isento de materiais estranhos a sua espécie, acondicionada em saco plástico transparente atóxico, resistente e hermeticamente vedado – pacotes de 12 g. Data de fabricação e validade do produto.	UND	250		
32	Frango congelado, <b>peito</b> – com osso, em peça, sem tempero, de 1ª qualidade, com validade de 12 meses. Com aspecto, cor, cheiro e sabor próprios, sem manchas e parasitas, acondicionado em saco plástico transparente atóxico. Embalagens de 1 kg, transparente, à vácuo ou bem lacradas, com denominação do nome do produto, fabricante, endereço, registro no órgão de inspeção sanitária. Data de fabricação e validade (mínima de 02 meses, a partir da entrega).	KG	5524		
33	Frango congelado, <b>inteiro</b> - de 1ª qualidade, sem tempero, apresentando cor característica, textura firme, superfície sem limosidade e viscosidade. Pesando aproximadamente 2kg, em embalagem transparente, à vácuo ou bem lacradas, com denominação do nome do produto, endereço, registro no órgão de inspeção sanitária. Data de fabricação e validade (mínima de 02 meses, a partir da entrega).	KG	12575		
34	Leite de coco industrializado – produto obtido de leite de coco, pasteurizado e homogeneizado, cor, aroma e odor característicos, não rançoso. Embalagem vidro ou tetrapak não amassada, não estufada, resistente que garanta integridade do produto. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (mínima de 06 meses a partir da data de entrega). Embalagem de contendo no máximo 1000 ml.	L	482		

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

35	Leite integral em pó (lata ou pacote) - embalagem não amassada, não estufada, resistente que garanta integridade do produto. Embalagem a partir de 400g. Com data de fabricação e validade (mínima seis – 06 meses, a partir da data de entrega).	KG	644		
36	Maçã nacional (vermelha) – Frutos de tamanho médio, no grau máximo de evolução no tamanho, aroma e sabor da espécie, sem ferimentos, firmes, tenras e com brilho. Acondicionadas em caixa plástica vazada.	KG	1016		
37	Macarrão tipo espaguete – embalagem resistente de polietileno atóxico transparente e que garanta a integridade do produto, contendo no máximo 1000g. Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (mínima de seis – 06 meses a partir da data de entrega), 500 g.	KG	3977		
38	Manteiga - A embalagem deverá apresentar externamente os dados de identificação, procedência, quantidade do produto, prazo de validade (pelo menos 06 meses a partir do recebimento) e informações nutricionais e rotulagem, de acordo com a legislação vigente. Embalagem de 500g.	KG	439		
39	Melão - de 1ª qualidade, graúda, de primeira, livre de sujidades, parasitas e larvas, tamanho e coloração uniforme, devendo ser desenvolvida e madura, com polpa firme e intacta. Acondicionadas em caixa plástica vazada.	KG	2869		
40	Milho verde em conserva - sem conservantes, em grãos, acondicionada em recipiente íntegro, vedado hermeticamente e limpo, resistente, não amassado, não estufado, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade (mínima de 04 meses a partir da data de entrega). Isento de material estranho. Contendo 200g.	KG	644		
41	Milho Verde: Milho verde in natura, apresentação em espiga sem palha, tamanho médio a grande, com coloração dos grãos amarelo claro, porém macios e leitosos. Deve estar íntegro, com grãos inteiros, sem podridão, fungos, recém colhidas. Cheiro característico do produto, bem desenvolvido, com grão de maturidade adequada. Isento de larvas, insetos e parasitas, bem como de danos por estes provocados. Deverá ser fornecido embalados em bandejas limpas ou sacos plásticos atóxicos transparentes próprios para alimentos. Embalados em pacotes ou bandeja contendo peso médio de 01 Kg.	KG	644		
42	Óleo de soja vegetal – tipo 1, refinado, obtido de matéria prima vegetal, sem colesterol e sem gorduras trans, aspecto límpido e isento de impurezas, cor e odor característicos. Embalagem plástica de 900 ml, resistente e transparente que garanta a integridade do produto.	UND	6631		

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	Com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Validade mínima de 12 (doze) meses a contar da data de entrega.				
43	Ovo de codorna – com cor característica, tamanho médio, pesando no mínimo 10 gramas por unidade, isento de sujidades, fungos e substâncias tóxicas, sem rachaduras, acondicionada em caixas com até 30 unidades. Apresentando data de fabricação e validade, mínimo de 15 dias na data da entrega.	Dz	400		
44	Pão (francês) 50g – 1ª qualidade, em condições técnicas e higiênico sanitárias adequadas e preparado em conformidade com as exigências da Legislação Sanitária. Tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes, como também manchas bolores e sujidades. Embalagem em saco plástico atóxico transparente e resistente.	KG	2581		
45	Pepino - de 1ª qualidade na cor verde, tamanho e coloração uniforme, liso, firme, sem rugas, bem formado, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes, como também manchas bolores e sujidades. Embalagem saco plástico atóxico resistente ou acondicionado em caixa plástica vazada.	KG	72		
46	Pimentão verde - 1ª qualidade, tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes. Embalagem saco plástico atóxico ou acondicionado em caixa plástico vazado	KG	145		
47	Pimentão Vermelho - 1ª qualidade, tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes. Embalagem saco plástico atóxico ou acondicionado em caixa plástico vazado	KG	145		
48	Queijo muçarela - Fatiado em embalagem de 1kg. O produto deverá apresentar validade mínima de 20 (vinte) dias a partir da data de entrega na unidade requisitante. A Embalagem deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, data de validade, quantidade/peso do produto.	KG	1100		
49	Repolho verde ou roxo - 1ª qualidade, Tamanho médio, cabeças fechadas, sem fermentos ou defeitos, tenros, sem manchas, e com coloração uniforme. Livres de terra nas folhas externas. Embala em saco plástico atóxico ou acondicionado em caixas vazadas.	KG	3435		
50	Sal – marinho, iodado, refinado, com granulação uniforme e com cristais brancos, não pegajoso ou Empedrado. Embalagem plástica atóxica, resistente e transparente que garanta a integridade do produto, em pacotes de 1 kg, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de	KG	933		

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	fabricação e validade (validade mínima de 12 (doze) meses a contar da data de entrega).				
51	Trigo para quibe - embalagem em pacote plástico transparente atóxico, limpo, não violados, isento de sujidades, larvas, fungos, umidade ou qualquer fragmento estranho. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 6 meses a partir da entrega). Pacote de 500 g.	KG	96		
52	Vagem - Produtos são, limpos e de boa qualidade, sem defeitos, suficientemente desenvolvidos, com aspecto, sabor e aroma típicos da variedade; uniformidade no tamanho e na cor. Não serão permitidos rachaduras, perfurações e cortes.	KG	1807		
53	Vinagre – garrafa plástica resistente e transparente que garanta a integridade do produto, com acidez mínima de 4%. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (validade mínima de 12 meses a contar da data de entrega). Garrafa de 750 ml.	UND	112		
<b>ALIMENTOS PARA ESTUDANTES COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS PARA ATENDER AS DEMANDAS</b>					
54	Adoçante de stévia, 100% natural, líquido, isento de açúcar. Com aspecto, cor, odor e sabor característicos. Embalagem individual em frasco resistente, em bisnaga c/ bico dosador de gotas de 100ml. Validade no mínimo 06 (seis) meses a partir da data de entrega.	UND	240		
55	Arroz integral - constituídos de grãos inteiros, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Acondicionado em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega - pct de 01 kg.	KG	480		
56	Azeite de Olívia extra virgem - embalagem limpa, não violada, resistente que garanta a integridade do produto. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega. Embalagem de 500 ml a 1 L.	L	36		
57	Biscoito integral - tipo Cream Cracker. a base de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farelo de trigo/ farinha de trigo integral, gordura vegetal, açúcar, sal, fermento biológico, fermentos químicos e outros ingredientes permitidos na legislação. Validade mínima 5 meses na data da entrega. Suas características, descrição e rotulagem deverão estar de acordo com a legislação vigente. Embalagem de 400g.	UND	250		
58	Biscoito de polvilho tradicional. Características: crocante. Composição básica: a base de polvilho, ovo, gordura vegetal sem gordura trans, sal refinado, sem glúten e sem lactose. 90% do produto deve estar com suas características físicas intactas (não quebrados). Produzidos na partir de matéria prima de qualidade; embalagem de	UND	334		

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

	material atóxico e rotulagem de acordo com legislação da ANVISA, constando data de fabricação e prazo de validade. No ata da entrega o produto deverá ter validade mínima de 03 (três) meses a partir da data de fabricação. Embalagem de 300g;				
59	Biscoito Maria sem lactose - <b>400g</b> . Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, açúcar, gordura vegetal hidrogenada zero trans, açúcar invertido, estabilizante lecitina de soja, fermentos químicos (bicarbonato de sódio, pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de amônio), sal, metabissulfito de sódio, aroma artificial de baunilha, proteinase, vitaminas (b1, b2, b6 e pp). Sem colesterol, sem lactose e sem proteína do leite. Isento de produtos de origem animal. Contém glúten. Alérgicos: contém trigo. Pode conter derivados de cevada, aveia, soja e centeio.	UND	250		
60	Biscoito sem glúten, tipo cookie, sabor laranja e mel, integral com soja, arroz e milho, fonte de fibras e proteínas. Embalagem com as seguintes informações: não contém glúten, tabela nutricional, data de validade, peso líquido <b>150g</b> .	UND	667		
61	Goma para tapioca – goma de mandioca para preparado de tapioca, de 1ª qualidade, peneirada, tipo classe branca, a vácuo, acondicionada em embalagem original do fabricante do produto, com rotulagem de acordo com as normas da ANVISA, embalagem de <b>500g</b> .	UND	320		
62	Leite em pó integral, <b>sem lactose</b> , enzima lactase, vitaminas (A, D e C) e minerais (ferro e zinco) e estabilizante trifosfato de sódio, monofosfato de sódio, difosfato de sódio e citrato de sódio, isento de lactose e glúten. Embalagem contendo 400g.	UND	130		
63	Leite de vaca <b>desnatado</b> - em pó, instantâneo carbonato de cálcio, fosfato de cálcio e vitaminas (A e D), não contendo glúten. Produto deverá ter registro no Ministério da Saúde e/ou Agricultura. Embalagem (lata – sachê) contendo 400 g.	UND	130		
64	Leite de Soja, <b>extrato de soja em pó</b> - deve ter com principal ingrediente o extrato de soja, sabor natural, deve ser enriquecido com as principais vitaminas e minerais, deve conter pelo menos 240mg de cálcio para uma porção de 30g do produto. Zero adição de açúcar. <b>Não deve conter nos seus ingredientes produtos oriundos do leite de vaca ou outro animal</b> . O produto deverá poder ser ingerido por intolerantes à lactose e ao glúten e por alérgicos à proteína do leite. Na embalagem deve conter todos os dizeres obrigatórios. Embalagem de 300 gramas.	UND	173		
65	Macarrão sem glúten - de arroz, massa proveniente de arroz e sem misturas de outros tipos de macarrão – embalagem transparente. Informações nutricionais na embalagem. Validade de no mínimo 06 meses. Embalagem de 500g.	UND	320		



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

66	Macarrão integral tipo espaguete. Embalagem de 500 gramas- a base de ovos e farinha integral. Composto de matéria-prima de primeira qualidade, sãs e limpas, isentas de material terroso, parasitas. Embalado em em saco reforçado, atóxico e transparente. Rotulagem Nutricional Obrigatória. Prazo de validade de no mínimo 06 (seis) meses na data da entrega	UND	320		
67	Óleo de girassol - embalagem com 900 ml	UND	71		
68	Pão de forma Integral - fatiado. Ingredientes: Farinha de trigo integral enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, glúten, sal, gordura vegetal hidrogenada e fermento biológico, conservador propionato de cálcio. PCT de 500g	UND	300		
69	Proteína texturizada - também denominada Proteína Vegetal Texturizada (PVT) fina (escura) . Desidratado, deverá se apresentar em forma de grânulos de coloração caramelada, obtida por processamento tecnológico adequado, sem sujidades ou materiais estranhos, próprio para uso em preparações alimentícias. Rotulagem completa contendo identificação do produto, marca do fabricante, prazo de validade e peso líquido. Apresentar data de fabricação e data de validade, sigla e número de registro em vigência no órgão competente. Embalagem de 500 a 1.000 g. Prazo de validade de no mínimo 06 (seis) meses na data da entrega	KG	300		
70	Queijo minas, frescal - Em embalagem de 500 g. O produto deverá apresentar validade mínima de 20 (vinte) dias a partir da data de entrega na unidade requisitante. A Embalagem deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, data de validade, quantidade/peso do produto.	UND	80		
71	Sagu - tipo 1; grãos inteiros e sãos; isento de sujidades, materiais estranhos; bolor; mofo; embalagem primaria plástica, resistente, hermeticamente fechada; pacote com 500g. Validade mínima de 5 meses a contar da data da entrega do produto.	UND	120		

*\*Os gêneros alimentícios **destinado aos estudantes com necessidades alimentares especiais** estão sendo solicitados em unidades de medidas individuais considerando as particularidades desta clientela, que pode ser desde um único aluno e as recomendações específicas para cada necessidade alimentar, assim como a per capita estabelecida e a quantidade de vezes que o alimento será servido durante a semana, conforme o cardápio proposto.*

VALOR DA PROPOSTA: EM R\$	VALIDADE DA PROPOSTA:	PRAZO DE ENTREGA:
LOCAL:	DATA:	TELEFONE DE CONTATO:
BANCO:	AGÊNCIA:	C/C:
ASSINATURA (QUANDO RUBRICADO, NOME POR EXTENSO OU CARIMBO DO RESPONSÁVEL PELA COTAÇÃO DA EMPRESA):		
<b>CARIMBO DO CNPJ/CPF-ME:</b>	<b>USO EXCLUSIVO DA SC/SUPEL</b>	

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

--	--

Porto Velho, 26 de maio de 2021.

**NOME DO ASSINANTE**

Cargo/Função

---

Documento assinado eletronicamente por **GHESSY KELLY LEMOS DE OLIVEIRA, Gerente**, em 27/05/2021, às 11:01, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).

---

Documento assinado eletronicamente por **Suamy Vivecananda Lacerda de Abreu, Secretário(a)**, em 27/05/2021, às 13:43, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no artigo 18 caput e seus §§ 1º e 2º, do [Decreto nº 21.794, de 5 Abril de 2017](#).

---

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [portal do SEI](#), informando o código verificador **0018193565** e o código CRC **726B91FA**.

---

**Referência:** Caso responda este(a) SAMS, indicar expressamente o Processo nº 0029.005005/2021-43

SEI nº 0018193565

---

Criado por 52317510144, versão 3 por 52317510144 em 26/05/2021 16:49:18.

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

Anexo I – Minuta de Contrato ([0016438701](#))

**MINUTA DE CONTRATO**

Secretaria de Estado da Educação - SEDUC  
**ANEXO I**

CONTRATO Nº \_\_\_\_\_/PGE\_\_\_\_\_.

**CONTRATO QUE ENTRE SI CELEBRAM A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA E A EMPRESA \_\_\_\_ (nome)\_\_\_\_, PARA OS FINS QUE SE ESPECIFICA.**

Aos \_\_\_\_ dias do mês de \_\_\_\_\_ do ano de \_\_\_\_\_, **A Secretaria de Estado da Educação – SEDUC/RO, situado na Rua: Pe. Chiquinho S/N, Bairro Pedrinhas, no PALÁCIO RIO MADEIRA, Edifício Rio Guaporé – Reto 1, CEP: 76.801-468, Porto Velho/RO**, doravante denominada apenas CONTRATANTE, neste ato representado pelo \_\_\_\_\_, RG n.º \_\_\_\_ (número)\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_ (número)\_\_\_\_, e a firma \_\_\_\_\_, CNPJ/MF n.º \_\_\_\_ , estabelecida no \_\_\_\_\_, em \_\_\_\_\_, doravante denominada **CONTRATADA**, neste ato representada pelo Sr. \_\_\_\_\_, (nacionalidade), RG \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, residente e domiciliado na \_\_\_\_\_, celebram o presente Contrato, decorrente do **PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. \_\_\_\_\_** que deu origem ao **Pregão**, na forma **Eletrônica**, de Nº. \_\_\_\_\_, homologado pela Autoridade Competente, regido pela Lei Federal nº. 10.520/2002, Decreto Estadual nº. 12.205, de 02/06/2006, aplicando-se, subsidiariamente, no que couber, a Lei Federal nº. 8.666/93, com suas alterações e legislação correlata, sujeitando-se às normas dos supramencionados diplomas legais, mediante as cláusulas e condições a seguir estabelecidas:

**1. CLÁUSULA PRIMEIRA - DO OBJETO**

Aquisição de gêneros alimentícios para confecção e oferta de merenda escolar ao alunado das unidades executoras da Rede Estadual de Ensino, pertencentes a jurisdição de **Buritis**, contemplados no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE e Programa Estadual de Alimentação Escolar - PEALE, por um período de 200 dias (40 semanas), conforme condições, quantidades e exigências, estabelecidas Termo de Referência([0016150764](#)) e seus anexos.

**1.1. Vinculação:** Integram este Contrato além do Termo de Referência, as normas do (IDENTIFICAÇÃO DA MODALIDADE), o disposto na proposta da CONTRATADA e demais elementos que sirvam à exata definição do objeto descrito na cláusula primeira.

**1.2. As especificações e quantidade estimadas do objeto desse contrato, estão previstas no Item 3.3 do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

Item	Descrição do Objeto	Unid. de Medida	Quant. Estimada
------	---------------------	-----------------	-----------------

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

--	--	--	--

**1.3.** As informações quanto a Validade dos Gêneros Alimentícios, estão previstas no **subitem 3.4, 3.5 e 3.6 do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

**1.4.** As informações quanto à Garantia do Objeto, estão previstas no subitem **3.5**, do Termo de Referência, Anexo I do Edital.

## **2. CLÁUSULA SEGUNDA – DA JUSTIFICATIVA DAS QUANTIDADES**

**2.1.** As informações quanto as quantidades estimadas do objeto do presente contrato, estão previstas no **item 5, subitem 5.2 do Termo de Referência, Anexo I do Edital**

## **3. CLÁUSULA TERCEIRA – DO LOCAL, PRAZO E CONDIÇÕES DE ENTREGA E DO RECEBIMENTO**

**3.1.** As informações do Local de Entrega estão previstas no **item 6, subitem 6.1 do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

**3.2.** As informações do Prazo de Entrega estão previstas no **item 6, subitem 6.2 do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

**3.3.** As informações das Condições de Entrega estão previstas no **Item 6, subitem 6.3 do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

**3.4.** As informações das Condições de Recebimento estão previstas no **Item 6, subitem 6.4 do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

## **4. CLÁUSULA QUARTA – DA DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA**

**4.1.** As despesas do presente processo, conforme Memorando nº 1/2021/SEDUC-CREBURGAF([0015543882](#)), correrão por meio do Programa de Atividade: **12.368.1076.2386** - Manter as Unidades Escolares e Assistência aos educandos, Natureza da Despesa: **33.50.30** e Fonte: **0100** (Tesouro Estadual - PEALE) e Fonte **0221** (Tesouro Federal - PNAE), será descentralizado às Unidades Executoras (Conselhos Escolares) pela Secretaria de Estado da Educação de Rondônia, as quais farão adesão às Atas de Registro de Preços, conforme rege a resolução.

## **5. CLÁUSULA QUINTA – DO PREÇO**

**5.1.** O valor total da contratação é de R\$ 0,00 (VALOR POR EXTENSO), que corresponde à nota de empenho, a servir de lastro, para efetuar o pagamento dos bens/materiais referidos na cláusula primeira, tudo depois de recebidos, testados e aprovados pela CONTRATANTE. Sob nenhuma hipótese o valor mencionado será reajustado;

**5.2.** No valor acima estão incluídas todas as despesas ordinárias diretas e indiretas decorrentes da execução do objeto, inclusive tributos e/ou impostos, encargos sociais, trabalhistas, previdenciários, fiscais e comerciais incidentes, taxa de administração, frete, seguro e outros necessários ao cumprimento integral do objeto da contratação.

## **6. CLÁUSULA SEXTA – DAS CONDIÇÕES DE PAGAMENTO**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**6.1.** As condições de pagamento estão previstas no **item 8 do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

**7. CLÁUSULA SÉTIMA – DAS CONDIÇÕES CONTRATUAIS**

**7.1.** A formalização da contratação se dará através de Contrato Administrativo, conforme disposto no Art. 62 da Lei nº. 8.666/93.

**7.2.** Para assinatura do Contrato, a empresa vencedora do certame deverá apresentar a seguinte documentação, para os lotes os quais for declarada vencedora:

**a)** Cópia do Alvará de licença, localização e funcionamento, expedido pelo Município em que a empresa for sediada, devidamente atualizado;

**b)** Cópia do Alvará de Vigilância Sanitária atualizado, emitido pela Vigilância Sanitária do Município sede do licitante.

**7.3.** A Administração convocará regularmente o interessado para aceitar ou retirar o instrumento equivalente, no prazo de 05 (cinco) dias úteis, contado da data da ciência ao chamamento, para no local indicado, firmar o instrumento de Contrato, nas condições estabelecidas no respectivo Termo de Referência e Edital de licitação sob pena de decair o direito à contratação, sem prejuízo das sanções previstas no art. 81 da Lei n.º 8.666/93.

**7.4.** O prazo de convocação poderá ser prorrogado uma vez, por igual período, quando solicitado pela parte durante o seu transcurso e desde que ocorra motivo justificado e aceito pela Administração.

**7.5.** É facultado à Administração, quando o convocado não assinar o termo de contrato ou não aceitar ou retirar o instrumento equivalente no prazo e condições estabelecidos, convocar os licitantes remanescentes, na ordem de classificação, para fazê-lo obedecida a ordem de classificação e examinada a aceitabilidade da proposta classificada quanto ao objeto, valor ofertado e habilitação, podendo inclusive negociar diretamente com o proponente para que seja obtido melhor preço, independentemente da cominação prevista no art. 81 da Lei n.º 8.666/93.

**7.6.** A recusa injustificada do licitante vencedor em receber o documento de contratação, ou aceitar/retirar o instrumento equivalente dentro do prazo estabelecido pela Administração, caracteriza o descumprimento total da obrigação assumida, sujeitando-o às penalidades legalmente estabelecidas na Lei. 8.666/93 e art. 7º da Lei Federal 10.520/2002.

**7.7.** Toda e qualquer modificação, redução ou acréscimo nas disposições do Contrato será formalizada através de Termo Aditivo, exceto as previstas no § 8, do art. 65 da Lei 8.666/93.

**7.8.** O contratado fica obrigado a aceitar, nas mesmas condições contratuais, os acréscimos ou supressões que se fizerem necessários, com base no valor inicial atualizado do contrato, respeitando os limites do art. 65 da Lei nº 8.666/93 e suas alterações e ainda, em conformidade com o Art. 15, § 3º, do Decreto Estadual nº 18.340/2013.

**7.9.** É obrigação do contratado de manter, durante toda execução do contrato, em compatibilidade com as obrigações por ele assumidas, todas as condições de habilitação e qualificação exigidas na licitação.

**8. CLÁUSULA OITAVA – DO PRAZO DE VIGÊNCIA CONTRATUAL**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**8.1.** O prazo de vigência do contrato será de até 12 (doze) meses contados da data de assinatura do contrato, podendo ser prorrogado na forma do art. 57, § 1º, da Lei nº. 8.666/93.

**9. CLÁUSULA NONA – DA GARANTIA CONTRATUAL**

**9.1.** Não serão exigidas **Garantias Contratuais**, no presente Termo de Referência, uma vez que o objeto não apresenta grande complexidade.

**10. CLÁUSULA DÉCIMA - DO REAJUSTE CONTRATUAL**

**10.1.** Os preços definidos no instrumento contratual, serão fixos e irrevogáveis pelo período de 12 (doze) meses.

**10.2.** Visando compensar os efeitos das variações inflacionárias e para dar a máxima efetividade ao princípio da manutenção do equilíbrio econômico-financeiro do contrato, os preços contratados poderão ser reajustados, com data para início da contagem de prazo do reajustamento contratual a partir da data limite para apresentação da proposta ou do orçamento a que essa se referir conforme disposto no artigo 40 inc. XI c/c art. 55, inc. III da Lei Federal 8666/93.

**10.3.** O reajuste que se refere o subitem anterior será facultado, a pedido da contratada, haja ou não prorrogação do instrumento contratual, no prazo de 60 dias, de acordo com o item anterior, sob pena de o silêncio ser interpretado como renúncia presumida.

**10.4.** Nesses casos, o índice aplicável para o cálculo do reajuste será a variação do Índice de Preços ao Consumidor Amplo IPCA/IBGE ou IGP-M/FGV, ou outro que venha substituí-lo.

**10.5.** O preço eventualmente reajustado somente será praticado após a vigência do aditamento ou apostilamento contratual.

**10.6.** Os reajustes sucessivos terão por base o termo final do período contemplado pelo reajuste anterior.

**11. CLÁUSULA DÉCIMA PRIMEIRA – DO REEQUILÍBRIO ECONÔMICO**

**11.1.** Ocorrendo às hipóteses previstas no artigo 65, inciso II, alínea “d”, da lei nº. 8.666-93, será concedido reequilíbrio econômico-financeiro do contrato, requerido pela contratada, desde que documentalmente e suficientemente comprovado o desequilíbrio contratual, podendo ser concedido utilizando algum índice oficial de inflação como o IPCA/IBGE ou IGP-M/FGV, bem como, outro índice que vier a substituí-los.

**12. CLÁUSULA DÉCIMA SEGUNDA – DA RESCISÃO CONTRATUAL**

**12.1.** O Termo de Contrato poderá ser rescindido nas hipóteses previstas no art. 78 da Lei nº 8.666, de 1993, com as consequências indicadas no art. 80 da mesma Lei, sem prejuízo das sanções aplicáveis.

**12.2.** Os casos de rescisão contratual serão formalmente motivados, assegurado-se à CONTRATADA o direito à prévia e ampla defesa.

**12.3.** A CONTRATADA reconhece os direitos da CONTRATANTE em caso de rescisão administrativa prevista no art. 77 da Lei nº 8.666, de 1993.

**13. CLÁUSULA DÉCIMA TERCEIRA – DO ACOMPANHAMENTO E FISCALIZAÇÃO**



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**13.1.** Conforme os termos do art. 67, § 1º e 2º, da Lei nº. 8.666/93, será designado um representante para acompanhar e fiscalizar a execução do contrato, anotando em registro próprio todas as ocorrências relacionadas a execução do contrato, determinando o que for necessário à regularização das faltas ou defeitos observados. As decisões e providências que ultrapassarem a sua competência deverão ser solicitadas a seus superiores em tempo hábil para a adoção das medidas conveniente

**13.2.** O exercício da fiscalização pela Contratante, não excluirá ou reduzirá a responsabilidade da Contratada.

**14. CLÁUSULA DÉCIMA QUARTA – DA SUBCONTRATAÇÃO CESSÃO E/OU TRANSFERÊNCIA**

**14.1.** É vedada a subcontratação, cessão e/ou transferência total ou parcial do objeto deste termo.

**15. CLÁUSULA DÉCIMA QUINTA – DAS OBRIGAÇÕES DAS PARTES**

**15.1.** As obrigações da Contratante, são aquelas estabelecidas no **Item 19, subitem 19.1, do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

**15.2.** As obrigações da Contratada, são aquelas estabelecidas no **Item 19, subitem 19.2 do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

**16. CLÁUSULA DÉCIMA SEXTA – DAS SANÇÕES**

**16.1.** As sanções aplicáveis na execução do contrato são aquelas estabelecidas no **item 20 do Termo de Referência, Anexo I do Edital.**

**17. CLÁUSULA DÉCIMA SÉTIMA – DA VIGÊNCIA/GERENCIAMENTO/UTILIZAÇÃO E ALTERAÇÃO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

**17.1.** A vigência da Ata, está estabelecida no **item 22 do Termo de Referência – Anexo I do Edital.**

**17.2.** O gerenciamento da Ata, está estabelecido no **item 23 do Termo de Referência – Anexo I do Edital.**

**17.3.** As condições para a utilização da Ata, estão previstas no **item 24 do Termo de Referência – Anexo I do Edital.**

**17.4.** As condições para a alteração da Ata, estão previstas no **item 25 do Termo do Referência – Anexo I do Edital.**

**18. CLÁUSULA DÉCIMA OITAVA - DAS ALTERAÇÕES**

**18.1.** Eventuais alterações contratuais reger-se-ão pela disciplina do art. 65 da Lei nº 8.666, de 1993.

**18.2.** A CONTRATADA é obrigada a aceitar, nas mesmas condições contratuais, os acréscimos ou supressões que se fizerem necessários, até o limite de 25% (vinte e cinco por cento) do valor inicial atualizado do Contrato.

**18.3.** As supressões resultantes de acordo celebrado entre as partes contratantes poderão exceder o limite de 25% (vinte e cinco por cento) do valor inicial atualizado do Contrato.

**18.4.** O descumprimento de qualquer Cláusula ou de simples condição deste Contrato, assim como a execução do seu objeto em desacordo com o estabelecido em suas Cláusulas e Condições, dará direito à CONTRATANTE de rescindi-lo mediante notificação expressa, sem que caiba à CONTRATADA qualquer direito, exceto o de receber

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

o estrito valor correspondente ao fornecimento realizado, desde que estejam de acordo com as prescrições ora pactuadas, assegurada a defesa prévia.

**18.5.** Este Contrato poderá, ainda, ser rescindido nos seguintes casos:

**18.5.1.** Decretação de falência, pedido de concordata ou dissolução da CONTRATADA;

**18.5.2.** Alteração do Contrato Social ou a modificação da finalidade ou da estrutura da CONTRATADA, que, a juízo da CONTRATANTE, prejudique a execução deste pacto;

**18.5.3.** Transferência dos direitos e/ou obrigações pertinentes a este Contrato, sem prévia e expressa autorização da CONTRATANTE;

**18.5.4.** Cometimento reiterado de faltas, devidamente anotadas;

**18.5.5.** No interesse da CONTRATANTE, mediante comunicação com antecedência de 05 (cinco) dias corridos, com o pagamento dos serviços adquiridos até a data comunicada no aviso de rescisão;

**18.5.6.** No caso de descumprimento da legislação sobre trabalho de menores, nos termos do disposto no inciso XXXIII do Art. 7º da Constituição Federal.

## **19. CLÁUSULA DÉCIMA NONA - DA FRAUDE E CORRUPÇÃO**

**19.1.** A CONTRATADA deverá observar os mais altos padrões éticos durante a execução do Contrato, estando sujeitas às sanções previstas na legislação brasileira.

## **20. CLÁUSULA VIGÉSIMA – DOS CASOS OMISSOS**

**20.1.** Rege-se este instrumento pelas normas e diretrizes estabelecidas na Lei Federal nº 8.666/93, e outros preceitos de direito público, aplicando-se supletivamente os princípios da teoria geral dos contratos e disposições de direito privado.

## **21. CLÁUSULA VIGÉSIMA PRIMEIRA – DAS RESPONSABILIDADES**

**21.1.** A CONTRATADA assume como exclusivamente seus os riscos e as despesas decorrentes da boa e perfeita execução das obrigações contratadas. Responsabiliza-se, também, pela idoneidade e pelo comportamento de seus empregados, prepostos ou subordinados, e, ainda, por quaisquer prejuízos que sejam causados à CONTRATANTE ou terceiros.

**21.2.** A CONTRATANTE não responderá por quaisquer ônus, direitos ou obrigações vinculadas à legislação tributária, trabalhista, previdenciária ou securitária, e decorrentes da execução do presente Contrato, cujo cumprimento e responsabilidade caberão, exclusivamente, à CONTRATADA.

**21.3.** A CONTRATANTE não responderá por quaisquer compromissos assumidos pela CONTRATADA com terceiros, ainda que vinculados à execução do presente Contrato, bem como por qualquer dano causado a terceiros em decorrência de ato da CONTRATADA, de seus empregados, prepostos ou subordinados.

**21.4.** A CONTRATADA manterá, durante toda a execução do Contrato, as condições de habilitação e qualificação que lhe foram exigidas na contratação.

## **22. CLÁUSULA VIGÉSIMA SEGUNDA - DA PUBLICAÇÃO**

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**22.1.** Após as assinaturas deste Contrato a Procuradoria Geral do Estado providenciará a publicação de resumo no Diário Oficial do Estado, sem prejuízo de outras publicações que a CONTRATANTE tenha como necessárias.

**23. CLÁUSULA VIGÉSIMA TERCEIRA – DO FORO**

**23.1.** As questões decorrentes da execução deste Instrumento que não possam ser dirimidas administrativamente serão processadas e julgadas no Foro de Porto Velho, capital do Estado de Rondônia, que prevalecerá sobre qualquer outro, por mais privilegiado que seja para dirimir quaisquer dúvidas oriundas do presente Contrato.

**24. CLÁUSULA VIGÉSIMA QUARTA - DAS DISPOSIÇÕES FINAIS**

**24.1.** Declaram as partes que este Contrato corresponde à manifestação final, completa e exclusiva do acordo entre elas celebrado.

Para firmeza e como prova do acordado, o presente Contrato foi lavrado em 02 (duas) vias de igual teor, que constitui o documento de fls. \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_, do Livro Especial nº \_\_\_\_\_/ Contrato, o qual, depois de lido e achado conforme, vai assinado pelas partes, dele sendo extraídas as cópias que se fizerem necessárias para sua publicação e execução, devidamente certificadas pela Procuradoria Geral do Estado. Porto Velho-RO, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Representante / Contratada	Representante / Contratante

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

**ANEXO II DO EDITAL - ESTIMATIVA DE PREÇOS**

ITEM	DESCRIÇÃO	UNIDADE	QUANTIDADE	QUANT. DEST. EXCLUSIVA	QUANT. DEST. AMPLA	PARAMETRO UTILIZADO	SUBTOTAL EXCLUSIVO ME/EPP	SUBTOTAL AMPLA CONCORRÊNCIA	VALOR TOTAL
1	Abacate - de 1ª qualidade, casca lisa verde, apresentando bom estado de maturação, com ausência de sujidades, parasitas e larvas. Acondicionado em caixa plástica vazada.	KG	1384	1.384	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 9.134,40	-	R\$ 9.134,40
2	Açafrão - de 1ª qualidade, sem adição de sal, apresentar aspecto, cor, cheiro e sabor característico do produto. Embalado em pacotes de 100 g a 1 kg, com rotulagem conforme a legislação vigente. Na embalagem deve constar ingredientes, peso, data de fabricação e validade. Embalado em saco plástico transparente e atóxico, hermeticamente vedado e resistente.	KG	347	347	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 7.925,48	-	R\$ 7.925,48
3	Açúcar - tipo cristal, granulado, cor clara, sem umidade ou sujidade, acondicionada em pacote plástico transparente, íntegro, resistente, vedado hermeticamente, fd 30 kg- pct de 2kg. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega	KG	7186	7.186	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 20.839,40	-	R\$ 20.839,40
4	Agrião - Maço de tamanho médio com folhas de coloração verde, sem partes estragadas e amareladas. Deverá estar em perfeito estado para consumo, sem defeitos graves como podridão, amassado, murcho, deformado, descolorado, queimado de sol, com manchas, rachaduras, injúrias por pragas ou doenças. Embalada em sacos de polietileno, transparentes, atóxico e íntegro.	KG	557	557	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 5.430,75	-	R\$ 5.430,75
5	Alho nacional branco – graúdo do tipo comum, cabeça inteira fisiologicamente bem desenvolvido, com bulbos corados sem danos mecânicos ou causados por pragas. Embalagem em saco plástico atóxico - de 100 g a 1 kg.	KG	465	465	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 11.067,00	-	R\$ 11.067,00
6	Amido de milho - tipo 1, sob a forma de pó fino, cor branca, sabor e odor característicos, produto amiláceo extraído do milho, fabricado a partir de matérias primas sãs e limpas. Acondicionado em embalagem resistente de polietileno atóxico, de 500g , que garanta a integridade do produto, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Isento de: matéria terrosa, parasitas, larvas, material estranho sem umidade, fermentação ou ranço. Validade mínima de 06 (seis) meses, a contar da data de entrega.	KG	06	6	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 63,96	-	R\$ 63,96

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

7	Arroz agulhinha, tipo 1 - constituídos de grãos inteiros, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Acondicionado em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega - pct de 5 kg.	KG	38575	9.843	28.932	MÉDIO	R\$ 45.997,11	R\$ 138.005,64	R\$ 184.002,75
8	Aveia em flocos - Embalagem limpa, não violada, resistente que garanta a integridade do produto. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega - cx/pct de 250g.	KG	1211	1.211	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 15.428,14	-	R\$ 15.428,14
9	Batata inglesa - Tamanho grande ou médio, uniforme, inteira, sem ferimentos ou defeitos, firmes e com brilho, sem corpos estranhos aderidos à superfície externa. Embalada em saco plástico transparente atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	836	836	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 3.661,68	-	R\$ 3.661,68
10	Batata doce - Tamanho grande ou médio, uniforme, inteira, sem ferimentos ou defeitos, firmes e com brilho, sem corpos estranhos aderidos a superfície externa. Embalada em saco plástico atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	1636	1.636	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 5.644,20	-	R\$ 5.644,20
11	Beterraba - Tamanho médio, uniforme, sem fermento ou defeito, tenro sem corpos estranhos ou terra aderida à superfície. Embalada em saco plástico atóxico ou caixa plástica vazada.	KG	2069	2.069	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 8.462,21	-	R\$ 8.462,21
12	Biscoito Salgado (água e sal / cream cracker), com odor, sabor e cor característicos, acondicionado em embalagem resistente de polietileno atóxico transparente de dupla face, contendo no máximo 1000 gramas. O produto, assim como sua embalagem, deverá estar em conformidade com a legislação vigente, constando marca, data de fabricação e validade mínima de seis (06) meses. Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho.	KG	4278	4.278	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 52.533,84	-	R\$ 52.533,84
13	Café em pó - Torrado e moído, acondicionado em embalagem aluminizada, íntegro, resistente, vedado hermeticamente. Com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Deverá apresentar validade mínima de 04 meses a partir da data da entrega. Embalagem contendo no máximo 1000 gramas.	KG	595	595	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 10.948,00	-	R\$ 10.948,00
14	Canela em pó - Acondicionado em saco de polietileno, íntegro, atóxico, resistente, vedado hermeticamente e limpo, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Deverá apresentar validade mínima de 06 (seis) meses a partir da data da entrega. Embalagem de 50g.	UND	300	300	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 4.851,00	-	R\$ 4.851,00
15	Carne bovina de 2ª (cubos) - Podendo ser de acém, paleta, músculo e lombo. Congelada. Sem gordura aparente, sem manchas esverdeadas, não amolecida ou pegajosa e cor própria da espécie. Embalagem em saco plástico a vácuo, transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo. A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade, registro do órgão de inspeção sanitária. Embalagem de até 2 kg.	KG	14540	3.635	10.905	MÉDIO	R\$ 105.305,95	R\$ 315.917,85	R\$ 421.223,80
16	Carne bovina de 2ª (moída) - Podendo ser de acém, paleta, músculo e lombo. Congelada. Sem gordura aparente, sem manchas esverdeadas, não amolecida ou pegajosa e cor própria da espécie (isenta de tecidos inferiores como ossos, sebo, cartilagens, gordura parcial, aponevroses, tendões, coágulos, nodos linfáticos). Embalagem em saco plástico a vácuo, transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo (não podendo ser tipo tubete). A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade, registro do órgão de inspeção sanitária. Embalagem de até 2 kg	KG	8319	2.079	6.240	MÉDIO	R\$ 49.397,04	R\$ 148.262,40	R\$ 197.659,44
17	Castanha do Brasil (Pará) beneficiada - Produto limpo, em embalagem plástica resistente e atóxica que garanta a integridade do produto, à vácuo. Embalagem de 500g a 1kg. Exclui-se o recebimento de produto com aspecto de mofo e/ou fermentação, odor estranho e impróprio ao produto.	KG	302	302	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 14.275,54	-	R\$ 14.275,54

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

18	Cebola nacional (branca) - Tamanho médio, uniforme, sem ferimentos ou defeitos, tenra e com brilho. Acondicionada em embalagens novas, limpas e secas, que não transmitam odor ou sabor estranhos ao produto.	KG	2806	2.806	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 10.578,62	-	R\$ 10.578,62
19	Cenoura - 1ª qualidade, tamanho médio, uniforme, sem ferimentos ou defeitos, sem corpo estranho aderido a superfície externa. Embalagem em saco plástico transparente e atóxico a partir de 1 kg.	KG	11344	11.344	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 46.170,08	-	R\$ 46.170,08
20	Charque bovino dianteiro – 1ª qualidade, baixo teor de gorduras. Embalagem a vácuo, saco plástico transparente e atóxico, limpo, não violado, resistente que garanta a integridade e qualidade do produto até o momento do consumo. Acondicionado em caixas lacradas. A embalagem deverá conter dados de identificação, procedência, nº de lote, data de validade (mínima de 06 meses, a contar da data de entrega), registro do órgão de inspeção sanitária. Pacotes de 1 kg	KG	3028	757	2.271	MÉDIO	R\$ 22.452,62	R\$ 67.357,86	R\$ 89.810,48
21	Colorau - de urucum, em pó - de 1ª qualidade, sem adição de sal, apresentar aspecto, cor, cheiro e sabor característico do produto. Embalado em pacotes de 100 g a 1 kg, com rotulagem conforme a legislação vigente. Na embalagem deve constar ingredientes, peso, data de fabricação e validade. Embalado em saco plástico transparente e atóxico, hermeticamente vedado e resistente.	KG	347	347	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 4.105,01	-	R\$ 4.105,01
22	Creme de leite - UHT homogeneizado, sem necessidade de refrigeração. Embalagem tetrapak de 200g. Prazo de validade mínimo 06 meses, a contar da data de entrega. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade.	KG	470	470	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 6.194,60	-	R\$ 6.194,60
23	Extrato de tomate - Isento de indicadores de processamento defeituoso. Sem corantes artificiais, isento de sujidades e fermentação. Embalagem íntegra, resistente, vedado hermeticamente e limpo. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 6 meses a partir da entrega). Embalagem de até 340g.	KG	3710	3.710	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 26.452,30	-	R\$ 26.452,30
24	Farinha de mandioca – (amarela/ branca), embalagem em pacotes plásticos transparentes, limpos, não violados isento de sujidades, larvas, fungos, umidade ou qualquer fragmento estranho. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de seis meses a partir da entrega) – pacote 1 kg	KG	6379	6.379	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 36.487,88	-	R\$ 36.487,88
25	FARINHA DE TAPIOCA DA REGIÃO, Subgrupo Granulada, Tipo 1. Embalagem: saco plástico transparente, atóxico, inviolável e resistente, que garantam a integridade do produto até o momento do consumo. Rotulagem de acordo com a legislação vigente, deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, quantidade do produto. Peso líquido de até 1kg. Período de validade mínima de 120 dias a partir da data de entrega.	KG	3561	3.561	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 37.461,72	-	R\$ 37.461,72
26	Farinha de trigo com fermento - Produto de aspecto, cor, odor e sabor próprio, isentam de sujidades, parasitos e larvas, bem como de umidades, embalagem em saco transparente, limpos, não violados e resistentes que garantam a integridade do produto. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega). Pacote de 1 kg.	KG	96	96	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 442,56	-	R\$ 442,56
27	Feijão carioca - tipo 1, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Embalados em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes e acondicionados em fardos lacrados. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega). Pacote de 1 kg	KG	6982	6.982	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 53.761,40	-	R\$ 53.761,40
28	Feijão preto - tipo 1, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Embalados em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes e acondicionados em fardos lacrados. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 06 meses a partir da entrega). Pacote de 1 kg.	KG	1846	1.846	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 12.737,40	-	R\$ 12.737,40



**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

29	Fermento em pó químico - Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho. Com dados de identificação do produto, marca do fabricante, data de fabricação, informações nutricionais e número de lote. Validade mínima de 12 meses a contar da data de entrega. Embalagem de 100g a 1 kg.	KG	24	24	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 601,44	-	R\$ 601,44
30	Flocos de milho pré-cozido - Com aspecto, cor, odor e sabor próprios, isento de sujidades, parasitos e larvas, bem como de umidades. Embalagem íntegra e resistente. Com dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (mínima de 06 meses a partir da entrega). Pct. 500g	KG	96	96			R\$ 482,88	-	R\$ 482,88
31	Folha de louro - Folhas secas e sãs, limpas, de coloração verde pardacenta, com aspecto, cor, cheiro e sabor próprio, isento de materiais estranhos a sua espécie, acondicionada em saco plástico transparente atóxico, resistente e hermeticamente vedado – pacotes de 12 g. Data de fabricação e validade do produto.	UND	250	250	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 2.340,00	-	R\$ 2.340,00
32	Frango congelado, peito – com osso, em peça, sem tempero, de 1ª qualidade, com validade de 12 meses. Com aspecto, cor, cheiro e sabor próprios, sem manchas e parasitas, acondicionado em saco plástico transparente atóxico. Embalagens de 1 kg, transparente, à vácuo ou bem lacradas, com denominação do nome do produto, fabricante, endereço, registro no órgão de inspeção sanitária. Data de fabricação e validade (mínima de 02 meses, a partir da entrega).	KG	5524	5.524	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 60.266,84	-	R\$ 60.266,84
33	Frango congelado, inteiro - de 1ª qualidade, sem tempero, apresentando cor característica, textura firme, superfície sem limosidade e viscosidade. Pesando aproximadamente 2kg, em embalagem transparente, à vácuo ou bem lacradas, com denominação do nome do produto, endereço, registro no órgão de inspeção sanitária. Data de fabricação e validade (mínima de 02 meses, a partir da entrega).	KG	12575	3.143	9.432	MÉDIO	R\$ 27.689,83	R\$ 83.095,92	R\$ 110.785,75
34	Leite de coco industrializado – produto obtido de leite de coco, pasteurizado e homogeneizado, cor, aroma e odor característicos, não rançoso. Embalagem vidro ou tetrapak não amassada, não estufada, resistente que garanta integridade do produto. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (mínima de 06 meses a partir da data de entrega). Embalagem de contendo no máximo 1000 ml.	L	482	482	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 6.116,58	-	R\$ 6.116,58
35	Leite integral em pó (lata ou pacote) - embalagem não amassada, não estufada, resistente que garanta integridade do produto. Embalagem a partir de 400g. Com data de fabricação e validade (mínima seis – 06 meses, a partir da data de entrega).	KG	644	644	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 24.491,32	-	R\$ 24.491,32
36	Maçã nacional (vermelha) – Frutos de tamanho médio, no grau máximo de evolução no tamanho, aroma e sabor da espécie, sem ferimentos, firmes, tenras e com brilho. Acondicionadas em caixa plástica vazada.	KG	1016	1.016	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 7.203,44	-	R\$ 7.203,44
37	Macarrão tipo espaguete – embalagem resistente de polietileno atóxico transparente e que garanta a integridade do produto, contendo no máximo 1000g. Isento de sujidades, parasitas, larvas e material estranho. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (mínima de seis – 06 meses a partir da data de entrega), 500 g.	KG	3977	3.977	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 29.907,04	-	R\$ 29.907,04
38	Manteiga - A embalagem deverá apresentar externamente os dados de identificação, procedência, quantidade do produto, prazo de validade (pelo menos 06 meses a partir do recebimento) e informações nutricionais e rotulagem, de acordo com a legislação vigente. Embalagem de 500g.	KG	439	439	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 13.925,08	-	R\$ 13.925,08
39	Meião - de 1ª qualidade, graúda, de primeira, livre de sujidades, parasitas e larvas, tamanho e coloração uniforme, devendo ser desenvolvida e madura, com polpa firme e intacta. Acondicionadas em caixa plástica vazada.	KG	2869	2.869	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 13.369,54	-	R\$ 13.369,54
40	Milho verde em conserva - sem conservantes, em grãos, acondicionada em recipiente íntegro, vedado hermeticamente e limpo, resistente, não amassado, não estufado, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade (mínima de 04 meses a partir da data de entrega). Isento de material estranho. Contendo 200g.	KG	644	644	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 7.856,80	-	R\$ 7.856,80

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

41	Milho Verde: Milho verde in natura, apresentação em espiga sem palha, tamanho médio a grande, com coloração dos grãos amarelo claro, porém macios e leitosos. Deve estar integro, com grãos inteiros, sem podridão, fungos, recém colhidas. Cheiro característico do produto, bem desenvolvido, com grão de maturidade adequada. Isento de larvas, insetos e parasitas, bem como de danos por estes provocados. Deverá ser fornecido embalados em bandejas limpas ou sacos plásticos atóxicos transparentes próprios para alimentos. Embalados em pacotes ou bandeja contendo peso médio de 01 Kg.	KG	644	644	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 5.074,72	-	R\$ 5.074,72
42	Óleo de soja vegetal – tipo 1, refinado, obtido de matéria prima vegetal, sem colesterol e sem gorduras trans, aspecto límpido e isento de impurezas, cor e odor característicos. Embalagem plástica de 900 ml, resistente e transparente que garanta a integridade do produto. Com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade. Validade mínima de 12 (doze) meses a contar da data de entrega.	UND	6631	6.631	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 55.700,40	-	R\$ 55.700,40
43	Ovo de codorna – com cor característica, tamanho médio, pesando no mínimo 10 gramas por unidade, isento de sujidades, fungos e substâncias tóxicas, sem rachaduras, acondicionada em caixas com até 30 unidades. Apresentando data de fabricação e validade, mínimo de 15 dias na data da entrega.	Dz	400	400	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.192,00	-	R\$ 1.192,00
44	Pão (francês) 50g – 1ª qualidade, em condições técnicas e higiênicas sanitárias adequadas e preparado em conformidade com as exigências da Legislação Sanitária. Tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes, como também manchas bolores e sujidades. Embalagem em saco plástico atóxico transparente e resistente.	KG	2581	2.581	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 33.578,81	-	R\$ 33.578,81
45	Pepino - de 1ª qualidade na cor verde, tamanho e coloração uniforme, liso, firme, sem rugas, bem formado, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes, como também manchas bolores e sujidades. Embalagem saco plástico atóxico resistente ou acondicionado em caixa plástica vazada.	KG	72	72	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 264,24	-	R\$ 264,24
46	Pimentão verde - 1ª qualidade, tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes. Embalagem saco plástico atóxico ou acondicionado em caixa plástica vazada	KG	145	145	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.074,45	-	R\$ 1.074,45
47	Pimentão Vermelho - 1ª qualidade, tamanho e coloração uniforme, sem lesões de origem física ou mecânica, perfurações e cortes. Embalagem saco plástico atóxico ou acondicionado em caixa plástica vazada	KG	145	145	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 2.552,00	-	R\$ 2.552,00
48	Queijo muçarela - Fatiado em embalagem de 1kg. O produto deverá apresentar validade mínima de 20 (vinte) dias a partir da data de entrega na unidade requisitante. A Embalagem deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, data de validade, quantidade/peso do produto.	KG	1100	1.100	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 32.714,00	-	R\$ 32.714,00
49	Repolho verde ou roxo - 1ª qualidade, Tamanho médio, cabeças fechadas, sem fermentos ou defeitos, tenros, sem manchas, e com coloração uniforme. Livres de terra nas folhas externas. Embala em saco plástico atóxico ou acondicionado em caixas vazadas.	KG	3435	3.435	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 17.209,35	-	R\$ 17.209,35
50	Sal – marinho, iodado, refinado, com granulação uniforme e com cristais brancos, não pegajoso ou Empedrado. Embalagem plástica atóxica, resistente e transparente que garanta a integridade do produto, em pacotes de 1 kg, com identificação na embalagem (rótulo) dos ingredientes, valor nutricional, peso, fornecedor, data de fabricação e validade (validade mínima de 12 (doze) meses a contar da data de entrega).	KG	933	933	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.977,96	-	R\$ 1.977,96
51	Trigo para quibe - embalagem em pacote plástico transparente atóxico, limpo, não violados, isento de sujidades, larvas, fungos, umidade ou qualquer fragmento estranho. Deve conter dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e prazo de validade (Mínima de 6 meses a partir da entrega). Pacote de 500 g.	KG	96	96	NÃO APLICÁVEL	MÍNIMO	R\$ 856,32	-	R\$ 856,32
52	Vagem - Produtos são, limpos e de boa qualidade, sem defeitos, suficientemente desenvolvidos, com aspecto, sabor e aroma típicos da variedade; uniformidade no tamanho e na cor. Não serão permitidos rachaduras, perfurações e cortes.	KG	1807	1.807	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 12.630,93	-	R\$ 12.630,93

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

53	Vinagre – garrafa plástica resistente e transparente que garanta a integridade do produto, com acidez mínima de 4%. Apresentar dados de identificação, rotulagem nutricional, data de fabricação e validade do produto (validade mínima de 12 meses a contar da data de entrega). Garrafa de 750 ml.	UND	112	112	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 616,00	-	R\$ 616,00
54	Adoçante de stévia, 100% natural, líquido, isento de açúcar. Com aspecto, cor, odor e sabor característicos. Embalagem individual em frasco resistente, em bisnaga c/bico dosador de gotas de 100ml. Validade no mínimo 06 (seis) meses a partir da data de entrega.	UND	240	240	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.224,00	-	R\$ 1.224,00
55	Arroz integral - constituídos de grãos inteiros, isento de sujidades, materiais estranhos, parasitas, larvas e umidade. Acondicionado em sacos plásticos transparentes e atóxicos, limpos, não violados, resistentes. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega - pct de 01 kg.	KG	480	480	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 3.009,60	-	R\$ 3.009,60
56	Azeite de Olívia extra virgem - embalagem limpa, não violada, resistente que garanta a integridade do produto. Deverá apresentar validade mínima de 6 (seis) meses a partir da data da entrega. Embalagem de 500 ml a 1 L.	L	36	36	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.675,08	-	R\$ 1.675,08
57	Biscoito integral - tipo Cream Cracker, a base de farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farelo de trigo/ farinha de trigo integral, gordura vegetal, açúcar, sal, fermento biológico, fermentos químicos e outros ingredientes permitidos na legislação. Validade mínima 5 meses na data da entrega. Suas características, descrição e rotulagem deverão estar de acordo com a legislação vigente. Embalagem de 400g.	UND	250	250	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 895,00	-	R\$ 895,00
58	Biscoito de polvilho tradicional. Características: crocante. Composição básica: a base de polvilho, ovo, gordura vegetal sem gordura trans, sal refinado e sem lactose. 90% do produto deve estar com suas características físicas intactas (não quebrados). Produzidos na partir de matéria prima de qualidade; embalagem de material atóxico e rotulagem de acordo com legislação da ANVISA, constando data de fabricação e prazo de validade. No ata da entrega o produto deverá ter validade mínima de 03 (três) meses a partir da data de fabricação. Embalagem de 300g;	UND	334	334	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 2.722,10	-	R\$ 2.722,10
59	Biscoito Maria sem lactose - 400g. Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, açúcar, gordura vegetal hidrogenada zero trans, açúcar invertido, estabilizante lecitina de soja, fermentos químicos (bicarbonato de sódio, pirofosfato ácido de sódio e bicarbonato de amônio), sal, metabisulfito de sódio, aroma artificial de baunilha, proteinase, vitaminas (b1, b2, b6 e pp). Sem colesterol, sem lactose e sem proteína do leite. Isento de produtos de origem animal. Contém glúten. Alérgicos: contém trigo. Pode conter derivados de cevada, aveia, soja e centeio.	UND	250	250	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.087,50	-	R\$ 1.087,50
60	Biscoito sem glúten, tipo cookie, sabor laranja e mel, integral com soja, arroz e milho, fonte de fibras e proteínas. Embalagem com as seguintes informações: não contém glúten, tabela nutricional, data de validade, peso líquido 150g.	UND	667	667	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 4.942,47	-	R\$ 4.942,47
61	Goma para tapioca – goma de mandioca para preparado de tapioca, de 1ª qualidade, peneirada, tipo classe branca, a vácuo, acondicionada em embalagem original do fabricante do produto, com rotulagem de acordo com as normas da ANVISA, embalagem de 500g.	UND	320	320	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.529,60	-	R\$ 1.529,60
62	Leite em pó integral, sem lactose, enzima lactase, vitaminas (A, D e C) e minerais (ferro e zinco) e estabilizante trifosfato de sódio, monofosfato de sódio, difosfato de sódio e citrato de sódio, isento de lactose e glúten. Embalagem contendo 400g.	UND	130	130	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 2.359,50	-	R\$ 2.359,50
63	Leite de vaca desnatado - em pó, instantâneo carbonato de cálcio, fosfato de cálcio e vitaminas (A e D), não contendo glúten. Produto deverá ter registro no Ministério da Saúde e/ou Agricultura. Embalagem (lata – sachê) contendo 400 g.	UND	130	130	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 2.133,30	-	R\$ 2.133,30
64	Leite de Soja, extrato de soja em pó - deve ter com principal ingrediente o extrato de soja, sabor natural, deve ser enriquecido com as principais vitaminas e minerais, deve conter pelo menos 240mg de cálcio para uma porção de 30g do produto. Zero adição de açúcar. Não deve conter nos seus ingredientes produtos oriundos do leite de vaca ou outro animal. O produto deverá poder ser ingerido por intolerantes à lactose e ao glúten e por alérgicos à proteína do leite. Na embalagem deve conter todos os dizeres obrigatórios. Embalagem de 300 gramas.	UND	173	173	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 4.314,62	-	R\$ 4.314,62
65	Macarrão sem glúten - de arroz, massa proveniente de arroz e sem misturas de outros tipos de macarrão – embalagem transparente. Informações nutricionais na embalagem. Validade de no mínimo 06 meses. Embalagem de 500g.	UND	320	320	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.248,00	-	R\$ 1.248,00
66	Macarrão integral tipo espagueta. Embalagem de 500 gramas- a base de ovos e farinha integral. Composto de matéria-prima de primeira qualidade, são e limpas, isentas de material terroso, parasitas. Embalado em em saco reforçado, atóxico e transparente. Rotulagem Nutricional Obrigatória. Prazo de validade de no mínimo 06 (seis) meses na data da entrega	UND	320	320	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.222,40	-	R\$ 1.222,40
67	Óleo de girassol - embalagem com 900 ml	UND	71	71	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 587,17	-	R\$ 587,17

**SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES - SUPEL/RO**  
**Equipe de licitação ÔMEGA/SUPEL/RO**

68	Pão de forma Integral - fatiado. Ingredientes: Farinha de trigo integral enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, glúten, sal, gordura vegetal hidrogenada e fermento biológico, conservador propionato de cálcio. PCT de 500g	UND	300	300	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 2.022,00	-	R\$ 2.022,00
69	Proteína texturizada - também denominada Proteína Vegetal Texturizada (PVT) fina (escura) . Desidratado, deverá se apresentar em forma de grânulos de coloração caramelada, obtida por processamento tecnológico adequado, sem sujidades ou materiais estranhos, próprio para uso em preparações alimentícias. Rotulagem completa contendo identificação do produto, marca do fabricante, prazo de validade e peso líquido. Apresentar data de fabricação e data de validade, sigla e número de registro em vigência no órgão competente. Embalagem de 500 a 1.000 g. Prazo de validade de no mínimo 06 (seis) meses na data da entrega	KG	300	300	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 3.411,00	-	R\$ 3.411,00
70	Queijo minas, frescal - Em embalagem de 500 g. O produto deverá apresentar validade mínima de 20 (vinte) dias a partir da data de entrega na unidade requisitante. A Embalagem deverá conter externamente os dados de identificação, procedência, informações nutricionais, número de lote, data de validade, quantidade/peso do produto.	UND	80	80	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 1.425,60	-	R\$ 1.425,60
71	Sagu - tipo 1; grãos inteiros e sãos; isento de sujidades, materiais estranhos; bolor; mofo; embalagem primária plástica, resistente, hermeticamente fechada; pacote com 500g. Validade mínima de 5 meses a contar da data da entrega do produto.	UND	120	120	NÃO APLICÁVEL	MÉDIO	R\$ 783,60	-	R\$ 783,60
<b>Nota Explicativa:</b> 1) NC: Itens não cotados. 2) *: Valores desconsiderados por serem muito díspares em relação à média.							VALOR ME/EPP:	R\$	1.024.094,40
							VALOR AMPLA CONCORRÊNCIA:	R\$	752.639,67
							VALOR GLOBAL:	R\$	1.776.734,07

Porto Velho, 08 de junho de 2021

### ANEXO III DO EDITAL REGRAS DE TRANSIÇÃO

Considerando a publicação do Decreto Federal nº. 10.024 de 20 de setembro de 2019;

Considerando a publicação da Portaria nº 35/CI/SUPEL, publicada no DOE do dia 31 de março 2021,

Considerando as mudanças no sistema de compras ComprasNet que tratam da Regulamentação da licitação na modalidade pregão, na forma eletrônica, para a aquisição de bens e a contratação de serviços comuns, incluídos os serviços comuns de engenharia;

Considerando que as minutas dos editais da SUPEL/RO ainda não foram alteradas em virtude da edição do Decreto Estadual que ainda será publicado;

Considerando ainda que alguns dos procedimentos de praxe não poderão mais ser aplicados em virtude das novas funcionalidades do sistema de compras utilizado;

As empresas participantes deste certame deverão considerar o que se segue:

#### Em relação a APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA E DOS DOCUMENTOS DE HABILITAÇÃO PELOS LICITANTES:

I – Deverá o licitante, após a divulgação deste edital no sítio eletrônico encaminhar, exclusivamente por meio do sistema, **CONCOMITANTEMENTE a PROPOSTA**, conforme item 8 e seus subitens deste edital e os **DOCUMENTOS DE HABILITAÇÃO**, conforme item 13 e seus subitens deste edital.

- O MÉTODO DE DISPUTA adotado para este pregão será **ABERTO**.
- O INTERVALO DOS LANCES para este pregão será de: **1% (um por cento)**.

II - A abertura e o fechamento dos lances, ocorrerão de forma automática a ser realizada exclusivamente pelo sistema gerenciador.

**ANEXO IV DO EDITAL  
MINUTA DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

**MINUTA DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS:**

ATA DE REGISTRO DE PREÇOS: N°\_/2021/SUPEL PREGÃO ELETRÔNICO: N°  
**240/2021/ÔMEGA/SUPEL/RO** PROCESSO: N° 0029.005005/2021-43

Pelo presente instrumento, o Estado de Rondônia, através da **SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES – SUPEL** situada à AV. FARQUAR N° 2986 COMPLEXO RIO MADEIRA, ED. PACAÁS NOVOS, 2ºANDAR – BAIRRO: PEDRINHAS, neste ato representado pelo **Superintendente da SUPEL**, Senhor Márcio Rogério Gabriel e a(s) empresa(s) qualificada(s) no Anexo Único desta Ata, resolvem **REGISTRAR O PREÇO** para FORMAÇÃO DE REGISTRO DE PREÇOS PARA FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS PARA CONFECCÃO E OFERTA DE MERENDA ESCOLAR AO ALUNADO DAS UNIDADES EXECUTORAS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO, PERTENCENTES A JURISDIÇÃO DE BURITIS, CONTEMPLADOS NO ÂMBITO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE E PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PEALE, POR UM PERÍODO DE 200 DIAS (40 SEMANAS), CONFORME CONDIÇÕES, QUANTIDADES E EXIGÊNCIAS, ESTABELECIDAS NESTE INSTRUMENTO, atendendo as condições previstas no instrumento convocatório e as constantes nesta Ata de Registro de Preços, sujeitando-se as partes às normas constantes da Lei n°. 8.666/93 e suas alterações, Decreto Estadual n° 18.340/13 e suas alterações e em conformidade com as disposições a seguir.

### **1. DO OBJETO**

REGISTRO DE PREÇOS PARA FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS PARA CONFECCÃO E OFERTA DE MERENDA ESCOLAR AO ALUNADO DAS UNIDADES EXECUTORAS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO, PERTENCENTES A JURISDIÇÃO DE BURITIS, CONTEMPLADOS NO ÂMBITO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE E PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PEALE, POR UM PERÍODO DE 200 DIAS (40 SEMANAS), CONFORME CONDIÇÕES, QUANTIDADES E EXIGÊNCIAS, ESTABELECIDAS NESTE INSTRUMENTO.

### **2. DA VIGÊNCIA**

**2.1.** A presente Ata de Registro de Preços terá validade de **12 (doze) meses**, contados a partir de sua publicação no Diário Oficial do Estado.

**2.1.1.** A vigência dos contratos decorrentes do Sistema de Registro de Preços será definida nos instrumentos convocatórios, observado o artigo 57 da Lei 8.666, de 1993, conforme Decreto Estadual n° 18.340/13.

### **3. DA GERÊNCIA DA PRESENTE ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

**3.1.** Caberá à **SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES – SUPEL** a condução do conjunto de procedimentos do certame para registro de preços e gerenciamento da Ata dele recorrente (Decreto 18.340/13 artigos 5º, incisos VII e VIII). No entanto, a alocação de recursos, empenhamento, análise do mérito das quantidades adquiridas, bem como a finalidade pública na

utilização dos materiais e serviços são de responsabilidade exclusiva do ordenador de despesas do órgão requisitante.

#### **4. DA ESPECIFICAÇÃO, QUANTIDADE E PREÇO**

**4.1.** O preço, a quantidade, o fornecedor e a especificação do item registrado nesta Ata, encontram-se indicados no Anexo I deste instrumento.

#### **5 - PRAZOS E CONDIÇÕES DE FORNECIMENTO**

A DETENTORA do registro de preços se obriga, nos termos do Edital e deste instrumento, a:

**5.1.** Retirar a Nota de Empenho junto ao órgão solicitante no prazo de até 05 (cinco) dias, contados da convocação;

**5.2.** Iniciar o fornecimento do objeto dessa Ata, conforme prazo estabelecido no Termo de Referência e Edital de licitações.

**5.3.** Não será admitida a entrega pela detentora do registro, de qualquer item, sem que esta esteja de posse da respectiva nota de empenho, liberação de fornecimento, ou documento equivalente.

**5.4.** O objeto e/ou serviço desta ata deverá ser fornecido parcialmente durante a vigência da ata ou contrato, de acordo com as necessidades dos órgãos requerentes, nas quantidades solicitadas pelos mesmos.

#### **6 - DA GARANTIA, DO LOCAL E HORÁRIO DE ENTREGA, LOCAL DE UTILIZAÇÃO E DO RECEBIMENTO E DEMAIS OBRIGAÇÕES**

6.1. Ficam aqueles estabelecidos no **Anexo I deste Edital – Termo de Referência**, o qual foi devidamente aprovado pelo ordenador de despesa do órgão requerente.

#### **7 - DAS CONDIÇÕES DE PAGAMENTO**

Além daquelas constantes **no item 8 e seus subitens do Anexo I – Termo de Referência**, as quais foram devidamente aprovadas pelo ordenador de despesa do órgão requerente.

7.1. O pagamento será realizado por meio de ordem bancária e depósito em conta bancária informada pela Contratada, no prazo de até 30 (trinta) dias, contados da entrega, mediante apresentação da Nota Fiscal/Fatura devidamente certificada pela Comissão de Recebimento, sendo efetuada a retenção na fonte dos tributos e contribuições elencadas nas disposições determinadas pelos órgãos fiscais e fazendários, em conformidade com as legislações e instruções normativas vigentes;

7.2. As notas fiscais/faturas deverão ser emitidas em 02 (duas) vias e apresentadas à Contratante para certificação, devendo conter em seu corpo a descrição do objeto, a indicação do número do contrato e da conta bancária da Contratada.

7.3. A(s) Nota(s) Fiscal(is)/Fatura(s) deverá(ão), ainda, estar acompanhada(s), obrigatoriamente, das certidões que atestem a regularidade perante as Fazendas Federal, Estadual e Municipal, ao recolhimento do FGTS e do INSS e aos Débitos Trabalhistas.



7.4. Em caso de atraso de pagamento, motivado exclusivamente pela Administração Contratante, o valor devido deverá ser acrescido de atualização monetária, a ser calculada entre a data limite para o pagamento e o efetivo adimplemento da parcela, mediante a aplicação da seguinte fórmula:

$EM = N \times VP \times I$ , sendo:

EM = Encargos moratórios;

N = Número de dias entre a data prevista para o pagamento e a do efetivo pagamento;

VP = Valor da Parcela a ser paga

I = Índice de compensação financeira, assim apurado:

$I = (TX/100) / 365$       I = .....

TX = Percentual atribuído ao Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo - IPCA

7.5. Havendo erro ou irregularidade na Nota Fiscal/Fatura ou circunstância que impeça a liquidação da despesa, aquela será devolvida à Contratada para as necessárias correções, com as informações que motivam sua rejeição, e o pagamento ficará pendente até que se providenciem as medidas saneadoras. Nessa hipótese, o prazo para pagamento iniciar-se-á após a regularização da situação ou apresentação de novo documento fiscal não acarretando qualquer ônus para a Contratante.

7.6. A Administração não pagará, sem que tenha autorização prévia e formalmente, nenhum compromisso que lhe venha a ser cobrado diretamente por terceiros, sejam ou não instituições financeiras, à exceção de determinações judiciais, devidamente protocoladas no órgão;

7.7. Os eventuais encargos financeiros, processuais e outros, decorrentes da inobservância, pela contratada, de prazo de pagamento, serão de sua exclusiva responsabilidade.

## **8. DAS PENALIDADES**

8.1. Sem prejuízo das sanções cominadas no art. 87, incisos I, III e IV da Lei nº 8.666/93, pela inexecução total ou parcial do contrato, a Administração poderá, garantida a prévia e ampla defesa, aplicar à Contratada multa de até 10% (dez por cento) sobre o valor da parcela inadimplida.

8.2. Se a adjudicatária recusar-se a retirar o instrumento contratual injustificadamente ou se não apresentar situação regular na ocasião dos recebimentos, a Administração poderá, garantida a prévia e ampla defesa, aplicar à Contratada multa limitada até 10% (dez por cento) sobre o valor adjudicado por ocorrência, em gradação de 0,05% sobre o valor adjudicado, por dia de atraso em cada ocorrência.

8.3. A adjudicatária/contratada que, convocada dentro do prazo de validade de sua proposta, não celebrar o instrumento contratual, deixar de entregar ou apresentar documentação falsa exigida, ensejar o retardamento da execução de seu objeto, não mantiver a proposta, falhar ou fraudar na execução do instrumento contratual, comportar-se de modo inidôneo ou cometer fraude fiscal, garantida a prévia e ampla defesa, ficará impedida de licitar e contratar com o Estado, e será descredenciado no Cadastro de Fornecedores Estadual, pelo prazo de até 05 (cinco) anos, sem prejuízo das multas previstas no Edital e das demais cominações legais, devendo ser incluída a penalidade no SICAFI e no CAGEFOR (Cadastro Estadual de Fornecedores Impedidos de Licitar).

8.4. Não será efetuado qualquer pagamento à Contratada enquanto houver pendência de liquidação da obrigação financeira em virtude de penalidade ou inadimplência contratual.

**8.5.** O descumprimento das obrigações trabalhistas, penalidades ou a não manutenção das condições de habilitação pela Contratada deverá dar ensejo à rescisão contratual, sem prejuízo das demais sanções, sendo vedada a retenção de pagamento se a Contratada não incorrer em qualquer inexecução do serviço ou não o tiver prestado a contento.

**8.6.** A Contratante poderá conceder um prazo para que a Contratada regularize suas obrigações trabalhistas ou suas condições de habilitação, sob pena de rescisão contratual, quando não identificar má-fé ou a incapacidade da empresa de corrigir a situação da multa, eventualmente imposta à Contratada.

**8.7.** A multa, eventualmente imposta à Contratada, será automaticamente descontada da fatura a que fizer jus, acrescida de juros moratórios de 1% (um por cento) ao mês. Caso a contratada não tenha nenhum valor a receber do Estado, ser-lhe-á concedido o prazo de 05 (cinco) dias úteis, contados de sua comunicação, para efetuar o pagamento da multa. Mantendo-se o insucesso, seus dados serão encaminhados ao órgão competente para que seja inscrita na dívida ativa, podendo, ainda a Administração proceder à cobrança judicial.

**8.8.** As multas previstas nesta seção não eximem a adjudicatária ou contratada da reparação dos eventuais danos, perdas ou prejuízos que seu ato punível venha causar à Administração.

**8.9.** De acordo com a gravidade do descumprimento, poderá ainda a licitante se sujeitar à Declaração de inidoneidade para licitar ou contratar com a Administração Pública enquanto perdurarem os motivos determinantes da punição ou até que seja promovida a reabilitação perante a própria autoridade que aplicou a penalidade, que será concedida sempre que o contratado ressarcir a Administração pelos prejuízos resultantes e depois de decorrido o prazo da sanção aplicada com base na legislação vigente.

**8.10.** A sanção denominada “Advertência” só terá lugar se emitida por escrito e quando se tratar de **faltas leves**, assim entendidas como aquelas que não acarretarem prejuízos significativos ao objeto da contratação, cabível somente até a segunda aplicação (reincidência) para a mesma infração, caso não se verifique a adequação da conduta por parte da Contratada, após o que deverão ser aplicadas sanções de grau mais significativo.

**8.11.** São **exemplos** de infração administrativa penalizáveis, nos termos da Lei nº 8.666, de 1993, da Lei nº 10.520, de 2002, do Decreto nº 3.555, de 2000, e do Decreto nº 5.450, de 2005:

**8.11.1.** Inexecução total ou parcial do contrato;

**8.11.2.** Apresentação de documentação falsa;

**8.11.3.** Comportamento inidôneo;

**8.11.4.** Fraude fiscal;

**8.11.5.** Descumprimento de qualquer dos deveres elencados no Edital ou no Contrato.

**8.12.** As sanções serão aplicadas sem prejuízo da responsabilidade civil e criminal que possa ser acionada em desfavor da Contratada, conforme infração cometida e prejuízos causados à administração ou a terceiros.

**8.13.** A sanção será obrigatoriamente registrada no Sistema de Cadastramento Unificado de Fornecedores – SICAF, bem como em sistemas Estaduais.

**8.14.** Também ficam **sujeitas** às penalidades de suspensão de licitar e impedimento de contratar com o órgão licitante e de declaração de inidoneidade, previstas no subitem anterior, as empresas ou profissionais que, em razão do contrato decorrente desta licitação:

**8.15.** Tenham sofrido condenações definitivas por praticarem, por meio dolosos, fraude fiscal no recolhimento de tributos;

**8.16.** Tenham praticado atos ilícitos visando a frustrar os objetivos da licitação.

**8.17.** Demonstrem não possuir idoneidade para contratar com a Administração em virtude de atos ilícitos praticados.

**8.18.** A autoridade competente, na aplicação das sanções, levará em consideração a gravidade da conduta do infrator, o caráter educativo da pena, bem como o dano causado à Administração, observado os princípios da proporcionalidade e razoabilidade.

## **9. DA SUBCONTRATAÇÃO**

**9.1. É vedada a subcontratação, cessão, transferência total ou parcial pela Contratada à outra empresa, para o fornecimento do objeto deste instrumento.**

## **10 - UTILIZAÇÃO DA ATA**

**10.1** De acordo com o Artigo 26 do Decreto Estadual 18.340/13, durante a sua vigência, a ata poderá ser utilizada por qualquer órgão ou entidade da Administração Pública Estadual que não tenha participado do certame licitatório, mediante anuência do órgão gerenciador.

**10.2** É facultada aos órgãos ou entidades municipais, distritais ou estaduais a adesão a ata de registro de preços da Administração Pública Estadual.

**10.3** Caberá ao fornecedor beneficiário da Ata de registro de Preços, observadas as condições nela estabelecida, optar pela aceitação ou não do fornecimento decorrente da adesão, desde que não prejudique as obrigações presentes e futuras da ata, assumidas com o órgão gerenciador e órgãos participantes.

**10.4** As aquisições ou contratações adicionais não poderão exceder, por órgão ou entidade, a 50% dos quantitativos dos itens no instrumento convocatório e registrados na ata de registro de preços para o órgão gerenciador e órgãos participantes.

**10.5** As adesões à ata não poderá exceder, na totalidade, ao dobro do quantitativo de cada item registrado na ata de registro de preços para o órgão gerenciador e órgãos participantes, independentemente do número de órgãos não participantes que aderirem.

**10.6** Caberá ao órgão que se utilizar da ata, verificar a vantagem econômica da adesão.

## **11 - DA ALTERAÇÃO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS**

**11.1.** Nos termos dos artigos 21 e 22 do Decreto Estadual 18.340/2013 os preços registrados poderão ser revistos em decorrência de eventual redução dos preços praticados no mercado ou de fato que eleve o custo dos serviços ou bens registrados, cabendo ao órgão gerenciador promover as negociações junto aos fornecedores, observadas as disposições contidas na alínea "d" do inciso II do caput do artigo 65 da Lei 8.666/93.

**11.2** Quando o preço registrado tornar-se superior ao preço praticado no mercado por motivo superveniente, o órgão gerenciador convocará os fornecedores para negociarem a redução dos preços aos valores praticados pelo mercado.

**11.3.** Os fornecedores que não aceitarem reduzir seus preços aos valores praticados pelo mercado serão liberados do compromisso assumido, sem aplicação de penalidade.

**11.4.** A ordem de classificação dos fornecedores que aceitarem reduzir seus preços aos valores de mercado observará a classificação original.

**11.5.** Quando o preço de mercado tornar-se superior aos preços registrados, e o fornecedor não puder cumprir o compromisso, o órgão gerenciador poderá:

**11.5.1.** Liberar o fornecedor do compromisso assumido, caso a comunicação ocorra antes do pedido de fornecimento, sem aplicação de penalidade se confirmada a veracidade dos motivos e comprovantes;

**11.5.2.** Convocar os demais fornecedores para assegurar igual oportunidade de negociação;

**11.5.3.** Não havendo êxito nas negociações, o órgão gerenciador deverá proceder a revogação do item da ata de registro de preços, adotando as medidas cabíveis para obtenção da contratação mais vantajosa.

## **12 - DAS OBRIGAÇÕES DA CONTRATADA**

12.1. Ficam aquelas estabelecidas no item 19.2. e seus subitens do Termo de Referência as quais foram devidamente aprovadas pelo ordenador de despesas do órgão requerente.

## **13 - DAS OBRIGAÇÕES DA CONTRATANTE**

13.1. Ficam aquelas estabelecidas no item 19.1. e seus subitens do Termo de Referência as quais foram devidamente aprovadas pelo ordenador de despesas do órgão requerente.

## **14.- DOS CASOS OMISSOS**

15.1. Os casos omissos serão resolvidos à luz da Lei Federal Nº 8.666/93, dos princípios gerais do Direito e demais legislação aplicada, conforme Art. 55, inciso XII.

15.2. Fica eleito o foro do Município de Porto Velho/RO para dirimir as eventuais controvérsias decorrentes do presente ajuste.

### **ÓRGÃO GERENCIADOR:**

**ISRAEL EVANGELISTA DA SILVA**  
Superintendente Estadual de Compras e Licitações

**GENEAN PRESTES DOS SANTOS**  
Gerente do Sistema de Registro de Preços

**EMPRESA(S) DETENTORA(S):**  
**Qualificada(s) no Anexo Único desta Ata**

## AVISO DE LICITAÇÃO

### PREGÃO ELETRÔNICO Nº 240/2021/ÔMEGA/SUPEL/RO

A SUPERINTENDÊNCIA ESTADUAL DE LICITAÇÕES, por meio de seu(a) Pregoeiro e Equipe de Apoio, nomeada por força das disposições contidas na **Portaria nº 35/CI/SUPEL, publicada no DOE do dia 31 de março 2021**, torna público que se encontra autorizada a realização da licitação na modalidade de **PREGÃO**, na forma **ELETRÔNICA**, sob o nº **240/2021/ÔMEGA/SUPEL/RO**, do tipo **MENOR PREÇO POR ITEM, MODO DE DISPUTA: ABERTO** tendo por finalidade a qualificação de empresas e a seleção da proposta mais vantajosa, conforme disposições descritas neste edital e seus anexos, em conformidade com as **Leis Federais nº 10.520/02 e nº 8.666/93** e suas alterações a qual se aplica subsidiariamente a modalidade de Pregão, com os **Decretos Estaduais nº 12.205/06, nº 16.089/2011 e nº 21.675/2017**, **Decreto Federal nº 10.024/2019**, com a **Lei Complementar nº 123/06** e suas alterações, com a **Lei Estadual nº 2414/2011**, e demais legislações vigentes, tendo como interessada a **Secretaria de Estado da Educação - SEDUC**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº Nº 0029.005005/2021-43**

**OBJETO:** FORMAÇÃO DE REGISTRO DE PREÇOS PARA FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS PARA CONFEÇÃO E OFERTA DE MERENDA ESCOLAR AO ALUNADO DAS UNIDADES EXECUTORAS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO, **PERTENCENTES A JURISDIÇÃO DE BURITIS**, CONTEMPLADOS NO ÂMBITO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE E PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PEALE, POR UM PERÍODO DE 200 DIAS (40 SEMANAS), CONFORME CONDIÇÕES, QUANTIDADES E EXIGÊNCIAS, ESTABELECIDAS NESTE INSTRUMENTO,

**PROGRAMA DE TRABALHO:** 12.368.1076.2386 - Manter as Unidades Escolares e Assistência aos educandos

**ELEMENTO DE DESPESA:** 33.50.30

**FONTES DE RECURSOS:** 0100 (Tesouro Estadual - PEALE) e Fonte 0221 (Tesouro Federal - PNAE)

**VALOR ESTIMADO PARA CONTRATAÇÃO:** R\$ 1.776.734,07

**DATA DE ABERTURA:** 25 de junho de 2021, às 10h00min. (HORÁRIO DE BRASÍLIA - DF)

**ENDEREÇO ELETRÔNICO:** <https://www.comprasgovernamentais.gov.br/>

**CÓDIGO DA UASG:** 925373

**LOCAL:** O Pregão Eletrônico será realizado por meio do endereço eletrônico acima mencionado, por meio do Pregoeiro e equipe de apoio.

**EDITAL:** O Instrumento Convocatório e todos os elementos integrantes encontram-se disponíveis para consulta e retirada no endereço eletrônico acima mencionado, e, ainda, no site [www.supel.ro.gov.br](http://www.supel.ro.gov.br). Maiores informações e esclarecimentos sobre o certame serão prestados pelo Pregoeiro e Equipe de Apoio, na Superintendência Estadual Licitações, pelo telefone (69) 3212-9270, ou no endereço sito a Av. Farquar, S/N, Bairro: Pedrinhas, Complexo Rio Madeira, Ed. Pacaás Novos, 2º Andar, em Porto Velho/RO - CEP: 76.903-036.

**Porto Velho-RO, 10 de junho de 2021.**

**RONALDO ALVES DOS SANTOS**

Pregoeiro

Equipe Ômega

Mat. 200006353

**PROGRAMA NACIONAL ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO - SEDUC**  
**CONSELHO ESCOLAR**

**ESCOLAS CRE BURITIS**  
**ESCOLAS ENSINO REGULAR FUNDAMENTAL E EJA FUNDAMENTAL**  
 Período: 2021 - 100 dias letivos

**1º SEMESTRE**

**TABELA DE FREQUÊNCIA**

Item	PRODUTOS	PerCapita	Aparece em quantos cardápios	Frequencia dos Cardápios	Nº vezes que o produto será utilizado
1	Abacate	40	1	5	5
2	Açafrão	1	6	5	30
3	Açucar cristal	15	7	5	35
4	Agrião	20	1	5	5
5	Alho	0,5	16	5	80
6	Arroz agulhinha	30	1	5	5
7	Arroz agulhinha	50	11	5	55
8	Aveia em flocos	40	1	5	5
9	Batata Doce	15	1	5	5
10	Beterraba	25	1	5	5
11	Biscoito Salgado	30	1	5	5
12	Carne em cubos	60	4	5	20
13	Carne moída	40	3	5	15
14	Carne moída	20	2	5	10
15	Canela	0,5	1	5	5
16	Castanha do Pará	5	1	5	5
17	Cebola	1	2	5	10
18	Cebola	3	14	5	70
19	Cenoura	20	8	5	40
20	Cenoura	30	1	5	5
21	Charque	50	1	5	5



22	Creme de leite	8	1	5	5
23	Extrato de tomate	10	4	5	20
24	Extrato de tomate	15	1	5	5
25	Farinha de mandioca	30	5	5	25
26	Farinha de tapioca	40	1	5	5
27	Feijão carioguinha	30	2	5	10
28	Feijão carioguinha	40	1	5	5
29	Feijão Preto	30	1	5	5
30	Filé de tambaqui/pintado	70	2	5	10
31	Frango Inteiro	70	2	5	10
32	Leite de coco	8	2	5	10
33	Macarrão espaguete	60	1	5	5
34	Macarrão espaguete	40	1	5	5
35	Maçã	30	1	5	5
36	Manteiga	6	2	5	10
37	Melão	90	1	5	5
38	Milho in natura/ milho in conserva	10	2	5	10
39	Oleo Vegetal	4	3	5	15
40	Oleo Vegetal	7	13	5	65
41	Ovo de galinha	60	1	5	5
42	Peito de frango	70	1	5	5
43	Pimentão verde	2	1	5	5
44	Pimentão vermelho	2	1	5	5
45	Queijo muçarela	30	1	5	5
46	Repolho	15	2	5	10
47	Repolho	20	2	5	10
48	Repolho	25	1	5	5
49	Sal refinado	1	16	5	80

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
CONSELHO ESCOLAR

**ESCOLAS JURISDIÇÃO BURITIS**

ESCOLAS ENSINO REGULAR FUNDAMENTAL E EJA FUNDAMENTAL e AEE

Período: 2021 - 1º Semestre

**PAUTA DE COMPRAS - LICITAÇÃO 1º SEMESTRE**

	Produto	Per Capita (g)	Nº de alunos	Kg diário	Frequência de cada produto	PROGRAMADO			%	ADQUIRIDO		
						Quant Kg/Litros	Preço Unitário	Valor Total		Quant. Kg	Preço Unitário	Valor Total
1	Abacate	40	3.842	153.680	5							
2	Açafraão	1	3.842	3.842	30	115						
3	Açúcar cristal	15	3.842	57.630	35	2.017						
4	Agüiao	20	3.842	76.840	5	384						
5	Alho	0,5	3.842	1.921	80	154						
6	Arroz agulhinha	30	3.842	115.260	5	576						
7	Arroz agulhinha	50	3.842	192.100	55	10.566						
8	Aveia em flocos	40	3.842	153.680	5	768						
9	Batata Doce	15	3.842	57.630	5	288						
10	Beterraba	25	3.842	96.050	5	480						
11	Biscoito Salgado	30	3.842	115.260	5	576						
12	Carne em cubos	60	3.842	230.520	20	4.610						
13	Carne moída	40	3.842	153.680	15	2.305						
14	Carne moída	20	3.842	76.840	10	768						
15	Canela	0,5	3.842	1.921	5	10						
16	Castanha do Pará	5	3.842	19.210	5	96						
17	Cebola	1	3.842	3.842	10	38						
18	Cebola	3	3.842	11.526	70	807						
19	Cenoura	20	3.842	76.840	40	3.074						
20	Cenoura	30	3.842	115.260	5	576						
21	Charque	50	3.842	192.100	5	961						
22	Creme de leite	8	3.842	30.736	5	154						
23	Extrato de tomate	10	3.842	38.420	20	768						
24	Extrato de tomate	15	3.842	57.630	5	288						
25	Farinha de mandioca	30	3.842	115.260	25	2.882						
26	Farinha de tapioca	40	3.842	153.680	5	768						
27	Feijao carioquinha	30	3.842	115.260	10	1.153						
28	Feijão carioquinha	40	3.842	153.680	5	768						
29	Feijao Preto	30	3.842	115.260	5	576						
30	Fié de tambaqui/pintado	70	3.842	268.940	10	2.689						
31	Frango Inteiro	70	3.842	268.940	10	2.689						
32	Leite de coco	8	3.842	30.736	10	307						
33	Macarrão espaguete	60	3.842	230.520	5	1.153						
34	Macarrão espaguete	40	3.842	153.680	5	768						
35	Maçã	30	3.842	115.260	5	576						
36	Manteiga	6	3.842	23.052	10	231						
37	Melao	90	3.842	345.780	5	1.729						
38	Milho in natura/ milho in conserva	10	3.842	38.420	10	384						
39	Óleo Vegetal	4	3.842	15.368	15	231						
40	Óleo Vegetal	7	3.842	26.894	65	1.748						
41	Peito de frango	70	3.842	268.940	5	1.345						
42	Pimenta de cheiro	1	3.842	3.842	10	38						
43	Pimentão verde	2	3.842	7.684	5	38						
44	Pimentão vermelho	2	3.842	7.684	5	38						
45	Queijo muçarela	30	3.842	115.260	5	576						
46	Repolho	15	3.842	57.630	10	576						
47	Repolho	20	3.842	76.840	10	768						
48	Repolho	25	3.842	96.050	5	480						
49	Sal refinado	1	3.842	3.842	80	307						

**PROGRAMA NACIONAL ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO - SEDUC**  
**CONSELHO ESCOLAR**  
**ESCOLAS CRE BURITIS**  
**ESCOLAS ENSINO REGULAR FUNDAMENTAL E EJA FUNDAMENTAL**  
 Período: 2021 - 100 dias letivos

**2º SEMESTRE**  
**TABELA DE FREQUÊNCIA**

Item	PRODUTOS	PerCapita	Aparece em quantos cardápios	Frequencia dos Cardápios	Nºvezes que o produto será utilizado
1	Açúcar cristal	15	7	5	35
2	Alho	0,5	16	5	80
3	Açafrão	1	6	5	30
4	Arroz	50	13	5	65
5	Batata Inglesa	30	1	5	5
6	Batata Doce	20	2	5	10
7	Beterraba	20	2	5	10
8	Biscoito salgado	30	3	5	15
9	Café em pó	8	2	5	10
10	Castanha do Brasil	5	1	5	5
11	Carne bovina	60	4	5	20
12	Carne bovina moída (acém)	30	1	5	5
13	Carne bovina moída (acém)	40	2	5	10
14	Cebola	5	1	5	5
15	Cebola	3	15	5	75
16	Cebola	1	1	5	5
17	Cenoura	15	1	5	5
18	Cenoura	20	4	5	20
19	Cenoura	30	3	5	15
20	Charque bovino	50	1	5	5

21	Creme de Leite	8	1	5	5
22	Extrato de tomate	10	5	5	25
23	Extrato de tomate	15	1	5	5
24	Farinha de mandioca	20	1	5	5
25	Farinha de mandioca	30	1	5	5
26	Farinha de Tapioca	30	1	5	5
27	Farinha de Tapioca	50	1	5	5
28	Feijão	30	4	5	20
29	Feijão Preto	30	1	5	5
30	Frango Inteiro	70	4	5	20
31	Leite integral em pó	20	1	5	5
32	Louro	0,1	1	5	5
33	Macarrão	30	1	5	5
34	Milho in natura/ milho in conserv	15	1	5	5
35	Milho in natura/ milho in conserv	10	1	5	5
36	Oleo vegetal	4	5	5	25
37	Oleo vegetal	7	11	5	55
38	Pão Francês	40	1	5	5
39	Peito de frango	70	1	5	5
40	Peito de frango	60	1	5	5
41	Pimentao verde	3	1	5	5
42	Pimentao vermelho	3	1	5	5
43	Repolho	20	1	5	5
44	Sal refinado	1	16	5	80
45	Vagem	10	1	5	5
46	Vagem	20	1	5	5
47	Vagem	30	1	5	5
48	Vinagre	3	1	5	5

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
CONSELHO ESCOLAR  
**ESCOLAS JURISDIÇÃO BURITIS**  
**ESCOLAS ENSINO REGULAR FUNDAMENTAL E EJA FUNDAMENTAL**

Período: 2021 - 2º SEMESTRE

**PAUTA DE COMPRAS - LICITAÇÃO - 2º SEMESTRE**

	Produto	Per Capita (g)	Nº de alunos	Kg diário	Frequência de cada produto	PROGRAMADO			%	ADQUIRIDO		
						Quant Kg/Litros	Preço Unitário	Valor Total		Quant. Kg	Preço Unitário	Valor Total
1	Açúcar cristal	15	3.842	57.630	35	2.017						
2	Alho	0,5	3.842	1.921	80	154						
3	Açafrao	1	3.842	3.842	30	115						
4	Arroz	50	3.842	192.100	65	12.487						
5	Batata Inglesa	30	3.842	115.260	5	576						
6	Batata Doce	20	3.842	76.840	10	768						
7	Beterraba	20	3.842	76.840	10	768						
8	Biscoito salgado	30	3.842	115.260	15	1.729						
9	Café em pó	8	3.842	30.736	10	307						
10	Castanha do Brasil	5	3.842	19.210	5	96						
11	Carne bovina	60	3.842	230.520	20	4.610						
12	Carne bovina moída (acém)	30	3.842	115.260	5	576						
13	Carne bovina moída (acém)	40	3.842	153.680	10	1.537						
14	Cebola	5	3.842	19.210	5	96						
15	Cebola	3	3.842	11.526	75	864						
16	Cebola	1	3.842	3.842	5	19						
17	Cenoura	15	3.842	57.630	5	288						
18	Cenoura	20	3.842	76.840	20	1.537						
19	Cenoura	30	3.842	115.260	15	1.729						
20	Charque bovino	50	3.842	192.100	5	961						
21	Crema de Leite	8	3.842	30.736	5	154						
22	Extrato de tomate	10	3.842	38.420	25	961						
23	Extrato de tomate	15	3.842	57.630	5	288						
24	Farinha de mandioca	20	3.842	76.840	5	384						
25	Farinha de mandioca	30	3.842	115.260	5	576						
26	Farinha de Tapioca	30	3.842	115.260	5	576						
27	Farinha de Tapioca	50	3.842	192.100	5	961						
28	Feijão	30	3.842	115.260	20	2.305						
29	Feijão Preto	30	3.842	115.260	5	576						
30	Frango inteiro	70	3.842	268.940	20	5.379						
31	Leite integral em pó	20	3.842	76.840	5	384						
32	Louro	0,1	3.842	384	5	2						
33	Macarrao	30	3.842	115.260	5	576						
34	Milho in natura/ milho in conserva	15	3.842	57.630	5	288						
35	Milho in natura/ milho in conserva	10	3.842	38.420	5	192						
36	Oleo vegetal	4	3.842	15.368	25	384						
37	Oleo vegetal	7	3.842	26.894	55	1.479						
38	Pao Frances	40	3.842	153.680	5	768						
39	Peito de frango	70	3.842	268.940	5	1.345						
40	Peito de frango	60	3.842	230.520	5	1.153						
41	Pimentao verde	3	3.842	11.526	5	58						
42	Pimentao vermelho	3	3.842	11.526	5	58						
43	Repolho	20	3.842	76.840	5	384						
44	Sal refinado	1	3.842	3.842	80	307						
45	Vagem	10	3.842	38.420	5	192						
46	Vagem	20	3.842	76.840	5	384						
47	Vagem	30	3.842	115.260	5	576						
48	Vinagre	3	3.842	11.526	5	58						

**PROGRAMA NACIONAL ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO - SEDUC**  
**CONSELHO ESCOLAR**  
**ESCOLAS CRE BURITIS**  
**ESCOLAS ENSINO REGULAR MÉDIO E EJA MÉDIO**  
 Período: 2021 - 100 dias letivos

**1º SEMESTRE**  
**TABELA DE FREQUENCIA**

Item	PRODUTOS	PerCapita	Aparece em quantos cardápios	Frequencia dos Cardápios	Nº vezes que o produto será utilizado
1	Abacate	40	1	5	5
2	Açafrão	1	6	5	30
3	Açúcar cristal	20	7	5	35
4	Agrião	20	1	5	5
5	Alho	0,5	16	5	80
6	Arroz agulhinha	30	1	5	5
7	Arroz agulhinha	60	11	5	55
8	Aveia em flocos	40	1	5	5
9	Batata Doce	20	1	5	5
10	Beterraba	25	1	5	5
11	Biscoito Salgado	50	1	5	5
12	Carne em cubos	70	4	5	20
13	Carne moída	50	3	5	15
14	Carne moída	20	2	5	10
15	Canela	0,5	1	5	5
16	Castanha do Pará	5	1	5	5
17	Cebola	1	3	5	15
18	Cebola	3	13	5	65
19	Cenoura	20	5	5	25
20	Cenoura	30	4	5	20
21	Charque	50	1	5	5
22	Chicória	1	1	5	5



23	Creme de leite	8	1	5	5
24	Extrato de tomate	10	2	5	10
25	Extrato de tomate	15	3	5	15
26	Farinha de mandioca	30	5	5	25
27	Farinha de tapioca	40	1	5	5
28	Feijao carioquinha	30	1	5	5
29	Feijao carioquinha	40	2	5	10
30	Feijao Preto	40	1	5	5
31	Frango Inteiro	80	2	5	10
32	Leite de coco	8	2	5	10
33	Macarrão espaguete	80	1	5	5
34	Macarrão espaguete	40	1	5	5
35	Maça	30	1	5	5
36	Manteiga	6	2	5	10
37	Melão	90	1	5	5
38	Melancia	100	2	5	10
39	Milho in natura/ milho in conserv	10	1	5	5
40	Oleo Vegetal	5	4	5	20
41	Oleo Vegetal	8	12	5	60
42	Peito de frango	80	1	5	5
43	Pimentão verde	2	1	5	5
44	Pimentão vermelho	2	1	5	5
45	Queijo muçarela	30	1	5	5
46	Repolho	20	4	5	20
47	Repolho	25	1	5	5
48	Sal refinado	1	16	5	80

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
CONSELHO ESCOLAR  
ESCOLAS JURISDIÇÃO BURITIS

ESCOLAS ENSINO REGULAR - MÉDIO E EJA

Período: 2021 - 1º Semestre

**PAUTA DE COMPRAS - LICITAÇÃO 1º SEMESTRE**

	Produto	Per Capita (g)	Nº de alunos	Kg diário	Frequência de cada produto	PROGRAMADO			%	ADQUIRIDO		
						Quant Kg/Litros	Preço Unitário	Valor Total		Quant. Kg	Preço Unitário	Valor Total
1	Abacate	40	1.733	69.320	5							
2	Açafrao	1	1.733	1.733	30							
3	Açucar cristal	20	1.733	34.660	35							
4	Agrião	20	1.733	34.660	5							
5	Alho	0,5	1.733	867	80							
6	Arroz agulhinha	30	1.733	51.990	5							
7	Arroz agulhinha	60	1.733	103.980	55							
8	Aveia em flocos	40	1.733	69.320	5							
9	Batata Doce	20	1.733	34.660	5							
10	Beterraba	25	1.733	43.325	5							
11	Biscoito Salgado	50	1.733	86.650	5							
12	Carne em cubos	70	1.733	121.310	20							
13	Carne moída	50	1.733	86.650	15							
14	Carne moída	20	1.733	34.660	10							
15	Canela	0,5	1.733	867	5							
16	Castanha do Pará	5	1.733	8.665	5							
17	Cebola	1	1.733	1.733	15							
18	Cebola	3	1.733	5.199	65							
19	Cenoura	20	1.733	34.660	25							
20	Cenoura	30	1.733	51.990	20							
21	Charque	50	1.733	86.650	5							
22	Creme de leite	8	1.733	13.864	5							
23	Extrato de tomate	10	1.733	17.330	10							
24	Extrato de tomate	15	1.733	25.995	15							
25	Farinha de mandioca	30	1.733	51.990	25							
26	Farinha de tapioca	40	1.733	69.320	5							
27	Feijão carioca	30	1.733	51.990	5							
28	Feijão carioca	40	1.733	69.320	10							
29	Feijão Preto	40	1.733	69.320	5							
30	File de tambaqui/pintado	80	1.733	138.640	10							
31	Frango Inteiro	80	1.733	138.640	10							
32	Leite de coco	8	1.733	13.864	10							
33	Macarrao espagete	80	1.733	138.640	5							
34	Macarrao espagete	40	1.733	69.320	5							
35	Maça	30	1.733	51.990	5							
36	Manteiga	6	1.733	10.398	10							
37	Melão	90	1.733	155.970	5							
38	Milho in natura/ milho in conserva	10	1.733	17.330	5							
39	Oleo Vegetal	5	1.733	8.665	20							
40	Oleo Vegetal	8	1.733	13.864	60							
41	Peito de frango	80	1.733	138.640	5							
42	Pimenta de cheiro	1	1.733	1.733	10							
43	Pimentão verde	2	1.733	3.466	5							
44	Pimentão vermelho	2	1.733	3.466	5							
45	Queijo muçarela	30	1.733	51.990	5							
46	Repólho	20	1.733	34.660	20							
47	Repolho	25	1.733	43.325	5							
48	Sal refinado	1	1.733	1.733	80							

**PROGRAMA NACIONAL ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO - SEDUC**  
**CONSELHO ESCOLAR**  
**ESCOLAS CRE BURITIS**  
**ESCOLAS ENSINO REGULAR - MÉDIO E EJA**  
 Período: 2021 - 100 dias letivos

**2º SEMESTRE**  
**TABELA DE FREQUÊNCIA**

Item	PRODUTOS	PerCapita	Aparece em quantos cardápios	Frequencia dos Cardápios	Nºvezes que o produto será utilizado
1	Açúcar cristal	20	7	5	35
2	Alho	0,5	16	5	80
3	Açafrão	1	6	5	30
4	Arroz	60	13	5	65
5	Batata Inglesa	30	1	5	5
6	Batata Doce	20	2	5	10
7	Beterraba	30	2	5	10
8	Biscoito salgado	50	3	5	15
9	Café em pó	10	2	5	10
10	Castanha do Brasil	5	1	5	5
11	Carne bovina	70	4	5	20
12	Carne bovina moída (acém)	20	1	5	5
13	Carne bovina moída (acém)	50	1	5	5
14	Carne bovina moída (acém)	60	1	5	5
15	Cebola	5	1	5	5
16	Cebola	3	15	5	75
17	Cebola	1	1	5	5
18	Cenoura	15	1	5	5
19	Cenoura	20	2	5	10
20	Cenoura	30	5	5	25
21	Charque bovino	50	1	5	5
22	Creme de Leite	8	1	5	5
23	Extrato de tomate	10	4	5	20
24	Extrato de tomate	15	1	5	5
25	Extrato de tomate	20	1	5	5
26	Farinha de mandioca	20	1	5	5
27	Farinha de mandioca	30	1	5	5
28	Farinha de Tapioca	30	1	5	5
29	Farinha de Tapioca	50	1	5	5
30	Feijão	35	3	5	15
31	Feijão	40	1	5	5
32	Feijão Preto	40	1	5	5
33	Frango Inteiro	80	4	5	20
34	Leite integral em pó	30	1	5	5
35	Louro	0,1	1	5	5
36	Macarrão	30	1	5	5
37	Milho in natura/ milho in conserva	15	1	5	5
38	Milho in natura/ milho in conserva	10	1	5	5
39	Oleo vegetal	5	6	5	30
40	Oleo vegetal	8	10	5	50
41	Pão Francês	50	1	5	5
42	Peito de frango	60	1	5	5
43	Pimentao verde	3	1	5	5
44	Pimentao vermelho	3	1	5	5
45	Repolho	20	1	5	5
46	Sal refinado	1	16	5	80
47	Vinagre	3	1	5	5

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
CONSELHO ESCOLAR  
ESCOLAS JURISDIÇÃO BURITIS  
ESCOLAS ENSINO REGULAR - M'EDIO E EJA

Período: 2021 - 2º SEMESTRE

**PAUTA DE COMPRAS - LICITAÇÃO - 2º SEMESTRE**

	Produto	Per Capita (g)	Nº de alunos	Kg diário	Frequência de cada produto	PROGRAMADO			%	ADQUIRIDO		
						Quant Kg/Litros	Preço Unitário	Valor Total		Quant. Kg	Preço Unitário	Valor Total
1	Açúcar cristal	20	1.733	34.660	35							
2	Alho	0,5	1.733	867	80	1.213						
3	Açafrão	1	1.733	1.733	30	52						
4	Aroz	60	1.733	103.980	65	6.759						
5	Batata Inglesa	30	1.733	51.990	5	260						
6	Batata Doce	20	1.733	34.660	10	347						
7	Beterraba	30	1.733	51.990	10	520						
8	Biscoito salgado	50	1.733	86.650	15	1.300						
9	Café em pó	10	1.733	17.330	10	173						
10	Castanha do Brasil	5	1.733	8.665	5	43						
11	Carne bovina	70	1.733	121.310	20	2.426						
12	Carne bovina moída (acém)	20	1.733	34.660	5	173						
13	Carne bovina moída (acém)	50	1.733	86.650	5	433						
14	Carne bovina moída (acém)	60	1.733	103.980	5	520						
15	Cebola	5	1.733	8.665	5	43						
16	Cebola	3	1.733	5.199	75	390						
17	Cebola	1	1.733	1.733	5	9						
18	Cenoura	15	1.733	25.995	5	130						
19	Cenoura	20	1.733	34.660	10	347						
20	Cenoura	30	1.733	51.990	25	1.300						
21	Charque bovino	50	1.733	86.650	5	433						
22	Creme de Leite	8	1.733	13.864	5	69						
23	Extrato de tomate	10	1.733	17.330	20	347						
24	Extrato de tomate	15	1.733	25.995	5	130						
25	Extrato de tomate	20	1.733	34.660	5	173						
26	Farinha de mandioca	20	1.733	34.660	5	173						
27	Farinha de mandioca	30	1.733	51.990	5	260						
28	Farinha de Tapioca	30	1.733	51.990	5	260						
29	Farinha de Tapioca	50	1.733	86.650	5	433						
30	Feijão	35	1.733	60.655	15	910						
31	Feijão	40	1.733	69.320	5	347						
32	Feijão Preto	40	1.733	69.320	5	347						
33	Frango inteiro	80	1.733	138.640	20	2.773						
34	Leite integral em pó	30	1.733	51.990	5	260						
35	Louro	0,1	1.733	173	5	1						
36	Macarrão	30	1.733	51.990	5	260						
37	Milho in natura/ milho in conserva	15	1.733	25.995	5	130						
38	Milho in natura/ milho in conserva	10	1.733	17.330	5	87						
39	Óleo vegetal	5	1.733	8.665	30	260						
40	Óleo vegetal	8	1.733	13.864	50	693						
41	Pão Francês	50	1.733	86.650	5	433						
42	Peito de frango	60	1.733	103.980	5	520						
43	Pimentão verde	3	1.733	5.199	5	26						
44	Pimentão vermelho	3	1.733	5.199	5	26						
45	Repolho	20	1.733	34.660	5	173						
46	Sal refinado	1	1.733	1.733	80	139						
47	Vinagre	3	1.733	5.199	5	26						

**PROGRAMA NACIONAL ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO - SEDUC**  
**CONSELHO ESCOLAR**  
**ESCOLAS JURISDIÇÃO BURITIS**  
**ESCOLAS ENSINO INTEGRAL**  
 Período: 2021 - 200 dias letivos

**1º E 2º SEMESTRE**  
**TABELA DE FREQUÊNCIA**

Item	PRODUTOS	PerCapita	Aparece em quantos cardápios	Frequencia dos Cardápios	Nºvezes que o produto será utilizado
1	Abacate	40	1	20	20
2	Açafrão/Colorau	1	1	20	20
3	Açúcar cristal	10	2	20	40
4	Açúcar cristal	20	10	20	200
5	Açúcar cristal	15	5	20	100
6	Alho	0,5	3	20	60
7	Alho	1	1	20	20
8	Arroz	50	1	20	20
9	Aveia em Flocos	40	1	20	20
10	Biscoito água e sal	50	2	20	40
11	Café em pó	8	6	20	120
12	Canela em pó	0,5	1	20	20
13	Carne bovina moída	70	1	20	20
14	Carne bovina moída	80	1	20	20
15	Castanha do Brasil	10	1	20	20
16	Cebola	5	4	20	80
17	Cenoura	30	1	20	20
18	Cenoura	20	1	20	20
19	Cenoura	50	1	20	20
20	Extrato de tomate	15	1	20	20
21	Extrato de tomate	10	1	20	20
22	Farinha de mandioca	50	2	20	40
23	Farinha de tapioca	60	1	20	20
24	Farinha de Tapioca	30	1	20	20
25	Farinha de Trigo	40	1	20	20
26	Fermento em Pó	10	1	20	20
27	Maçã	75	1	20	20
28	Manteiga	6	4	20	80
29	Manteiga	8	1	20	20
30	Manteiga	3	1	20	20
31	Milho in natura/ milho in conserva	20	1	20	20
32	Oleo vegetal	6	1	20	20
33	Oleo vegetal	4	4	20	80
34	Oleo vegetal	2	1	20	20
35	Pão francês	75	1	20	20
36	Pão francês	100	5	20	100
37	Peito de frango	70	1	20	20
38	Queijo muçarela	30	3	20	60
39	Queijo muçarela	20	1	20	20
40	Sal iodado	1	7	20	140
41	Trigo para Quibe	40	1	20	20
42	Vagem	20	1	20	20
43	Açafrão/Colorau	1	9	10	90
44	Açúcar cristal	15	1	10	10
45	Alho	0,5	19	10	190
46	Alho	1	2	10	20
47	Amido de milho	5	1	10	10
48	Arroz Agulhinha	80	8	10	80
49	Arroz Agulhinha	100	11	10	110
50	Batata doce	50	1	10	10
51	Beterraba	20	2	10	20
52	Beterraba	30	1	10	10
53	Carne bovina/ Acém em cubos	80	4	10	40
54	Carne bovina/ Acém em cubos	70	1	10	10
55	Carne bovina/ Charque	60	1	10	10

56	Carne bovina/ Charque	70	2	10	20
57	Cebola	3	4	10	40
58	Cebola	5	19	10	190
59	Cenoura	30	6	10	60
60	Creme de leite	10	2	10	20
61	Extrato de tomate	15	2	10	20
62	Extrato de tomate	10	8	10	80
63	Farinha de mandioca	30	4	10	40
64	Farinha de mandioca	50	7	10	70
65	Feijão carioquinha	35	13	10	130
66	Flocos de milho	80	1	10	10
67	Folha de louro	0,1	1	10	10
68	Frango inteiro	80	1	10	10
69	Frango inteiro	70	3	10	30
70	Leite de coco	10	1	10	10
71	Leite de coco	20	1	10	10
72	Macarrão espaguete	50	3	10	30
73	Manteiga	5	1	10	10
74	Manteiga	6	2	10	20
75	Melão	100	3	10	30
76	Milho in natura/ milho in conserva	20	3	10	30
77	Oleo vegetal	4	17	10	170
78	Oleo vegetal	8	3	10	30
79	Ovo de codorna	20	2	10	20
80	Peito de frango	100	1	10	10
81	Peito de frango	70	1	10	10
82	Peito de frango	80	1	10	10
83	Pepino	20	3	10	30
84	Pimentão verde	5	1	10	10
85	Pimentão vermelho	5	1	10	10
86	Repolho	40	3	10	30
87	Sal iodado	1	20	10	200



**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
CONSELHO ESCOLAR  
ESCOLAS CRE BURITIS  
ESCOLAS ENSINO INTEGRAL

Período: 2021 - 1º e 2º SEMESTRE

**PAUTA DE COMPRAS - LICITAÇÃO - 1º e 2º SEMESTRE**

Nº	Produto	Per	Nº de alunos	Kg diário	Frequência de cada produto	PROGRAMADO			%	ADQUIRIDO		
		Capita (g)				Quant Kg/Litros	Preço Unitário	Valor Total		Quant. Kg	Preço Unitário	Valor Total
1	Abacate	40	120	4.800	20	96						
2	Açafrão/Colorau	1	120	120	20	2						
3	Açúcar cristal	10	120	1.200	40	48						
4	Açúcar cristal	20	120	2.400	200	480						
5	Açúcar cristal	15	120	1.800	100	180						
6	Alho	0,5	120	60	60	4						
7	Alho	1	120	120	20	2						
8	Arroz	50	120	6.000	20	120						
9	Aveia em Flocos	40	120	4.800	20	96						
10	Biscoito água e sal	50	120	6.000	40	240						
11	Café em pó	8	120	960	120	115						
12	Canela em pó	0,5	120	60	20	1						
13	Carne bovina moida	70	120	8.400	20	168						
14	Carne bovina moida	80	120	9.600	20	192						
15	Castanha do Brasil	10	120	1.200	20	24						
16	Cebola	5	120	600	80	48						
17	Cenoura	30	120	3.600	20	72						
18	Cenoura	20	120	2.400	20	48						
19	Cenoura	50	120	6.000	20	120						
20	Extrato de tomate	15	120	1.800	20	36						
21	Extrato de tomate	10	120	1.200	20	24						
22	Farinha de mandioca	50	120	6.000	40	240						
23	Farinha de tapioca	60	120	7.200	20	144						
24	Farinha de Tapioca	30	120	3.600	20	72						
25	Farinha de Trigo	40	120	4.800	20	96						
26	Fermento em Pó	10	120	1.200	20	24						
27	Maça	75	120	9.000	20	180						
28	Manteiga	6	120	720	80	58						
29	Manteiga	8	120	960	20	19						
30	Manteiga	3	120	360	20	7						
31	Milho in natura/ milho in conserva	20	120	2.400	20	48						
32	Oleo vegetal	6	120	720	20	14						
33	Oleo vegetal	4	120	480	80	38						
34	Oleo vegetal	2	120	240	20	5						
35	Pão frances	75	120	9.000	20	180						
36	Pao frances	100	120	12.000	100	1.200						
37	Peito de frango	70	120	8.400	20	168						
38	Queijo muçarela	30	120	3.600	60	216						
39	Queijo muçarela	20	120	2.400	20	48						
40	Sal iodado	1	120	120	140	17						
41	Trigo para Quibe	40	120	4.800	20	96						
42	Vagem	20	120	2.400	20	48						
43	Açafrão/Colorau	1	120	120	90	11						
44	Açúcar cristal	15	120	1.800	10	18						
45	Alho	0,5	120	60	190	11						
46	Alho	1	120	120	20	2						
47	Amido de milho	5	120	600	10	6						
48	Arroz Agulhinha	80	120	9.600	80	768						
49	Arroz Agulhinha	100	120	12.000	110	1.320						
50	Batata doce	50	120	6.000	10	60						
51	Beterraba	20	120	2.400	20	48						
52	Beterraba	30	120	3.600	10	36						
53	Carne bovina/ Acém em cubos	80	120	9.600	40	384						
54	Carne bovina/Acém em cubos	70	120	8.400	10	84						
55	Carne bovina/ Charque	60	120	7.200	10	72						
56	Carne bovina/ Charque	70	120	8.400	20	168						
57	Cebola	3	120	360	40	14						
58	Cebola	5	120	600	190	114						
59	Cenoura	30	120	3.600	60	216						
60	Crema de leite	10	120	1.200	20	24						
61	Extrato de tomate	15	120	1.800	20	36						
62	Extrato de tomate	10	120	1.200	80	96						
63	Farinha de mandioca	30	120	3.600	40	144						
64	Farinha de mandioca	50	120	6.000	70	420						
65	Feijao cariocinha	35	120	4.200	130	546						
66	Flocos de milho	80	120	9.600	10	96						
67	Folha de louro	0,1	120	12	10	0						
68	Frango inteiro	80	120	9.600	10	96						
69	Frango inteiro	70	120	8.400	30	252						
70	Leite de coco	10	120	1.200	10	12						
71	Leite de coco	20	120	2.400	10	24						
72	Macarrão espaguete	50	120	6.000	30	180						
73	Manteiga	5	120	600	10	6						
74	Manteiga	6	120	720	20	14						
75	Melão	100	120	12.000	30	360						
76	Milho in natura/ milho in conserva	20	120	2.400	30	72						
77	Oleo vegetal	4	120	480	170	82						
78	Oleo vegetal	8	120	960	30	29						
79	Ovo de codorna	20	120	2.400	20	48						
80	Peito de frango	100	120	12.000	10	120						
81	Peito de frango	70	120	8.400	10	84						
82	Peito de frango	80	120	9.600	10	96						
83	Pepino	20	120	2.400	30	72						
84	Pimentão verde	5	120	600	10	6						
85	Pimentão vermelho	5	120	600	10	6						
86	Repolho	40	120	4.800	30	144						
87	Sal iodado	1	120	120	200	24						

**PROGRAMA NACIONAL ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO - SEDUC  
CONSELHO ESCOLAR  
ESCOLAS JURISDIÇÃO BURITIS

ESCOLAS ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO, EJA, INDÍGENAS E INTEGRAL

Período: 2021 - 200 dias letivos

**1º e 2º SEMESTRE - Necessidades especiais**

Item	PRODUTOS	PerCapita	Aparece em quantos	Frequencia dos Cardápios	Nºvezes que o produto será utilizado
1	Adoçante Stévia	4	3	40	120
2	Arroz Integral	80	3	40	120
3	Azeite de Oliva Virgem	6	3	40	120
4	Biscoito Integral	50	1	40	40
5	Biscoito de polvilho	50	1	40	40
6	Biscoito Maria sem lactose	50	1	40	40
7	Biscoito sem glúten, Cookie	50	1	40	40
8	Goma para tapioca	80	2	40	80
9	Leite em pó , sem lactose	26	1	40	40
10	Leite de vaca desnatado UHT	26	1	40	40
11	Leite de soja, extrato de soja em pó	26	1	40	40
12	Macarrão de arroz sem Glúten	80	1	40	40
13	Macarrão Integral	80	1	40	40
14	Oleo de Girassol	8	4	40	160
15	Pão integral	75	1	40	40
16	Proteína de Soja, Textura	50	3	40	120
17	Queijo, minas, frescal	20	1	40	40
18	Sagu	30	1	40	40

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
CONSELHO ESCOLAR  
ESCOLAS JURISDIÇÃO BURITIS  
ESCOLAS ENSINO FUNDAMENTAL, MÉDIO, EJA, INDÍGENAS E INTEGRAL

Período: 2021 - 1º e 2º Semestre

**PAUTA DE COMPRAS - LICITAÇÃO Necessidade especiais**

	Produto	Per	Nº de alunos	Kg diário	Frequência de cada produto	PROGRAMADO				%	ADQUIRIDO		
		Capita (g)				Quant Kg/Litros	Qnt/transf. Kg	Preço Unitário	Valor Total		Quant. Kg	Preço Unitário	Valor Total
1	Adoçante Stévia	4	50	200	120	24							
2	Arroz Integral	80	50	4.000	120	480							
3	Azeite de Oliva Virgem	6	50	300	120	36							
4	Biscoito Integral	50	50	2.500	40	100							
5	Biscoito de polvilho	50	50	2.500	40	100							
6	Biscoito Maria sem lactose	50	50	2.500	40	100							
7	Biscoito sem glúten, Cookie	50	50	2.500	40	100							
8	Goma para tapioca	80	50	4.000	80	320							
9	Leite em pó, sem lactose	26	50	1.300	40	52							
10	Leite de vaca desnatado UHT	26	50	1.300	40	52							
11	Leite de soja, extrato de soja em p	26	50	1.300	40	52							
12	Macarrão de arroz sem Glúten	80	50	4.000	40	160							
13	Macarrão Integral	80	50	4.000	40	160							
14	Óleo de Girassol	8	50	400	160	64							
15	Pão Integral	75	50	3.750	40	150							
16	Proteína de Soja, Textura	50	50	2.500	120	300							
17	Queijo, minas, frescal	20	50	1.000	40	40							

18	Sagu	30	50	1.500	40	60								
----	------	----	----	-------	----	----	--	--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAMA NACIONAL ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO - SEDUC  
CONSELHO ESCOLAR  
ESCOLAS JURISDIÇÃO BURITIS  
ESCOLAS ENSINO FUNDAMENTAL REGULAR E EJA FUNDAMENTAL

**UNIFICAÇÃO DAS MODALIDADES**

PRODUTO	FUNDAMENTAL/EJA		MÉDIO/EJA		INTEGRAL	ALUNOS NECESSIDADES ESPECIAIS	TOTAL	Total em unidades
	Quant Kg/Litros 1º SEMESTRE	Quant Kg/Litros 2º SEMESTRE	Quant Kg/Litros 1º SEMESTRE	Quant Kg/Litros 2º SEMESTRE	Quant Kg/Litros 1º e 2º SEMESTRE	Quant Kg/Litros 1º e 2º SEMESTRE	Quant Kg/Litros	
Abacate	768	0	347	173	96	0	1384	
Açafraão/Colorau	115	115	52	52	13	0	347	
Açúcar cristal	2.017	2.017	1.213	1.213	726	0	7.186	
Agrião	384	0	173	0	0	0	557	
Alho	154	154	69	69	19	0	465	
Amido de Milho	0	0	0	0	6	0	6	
Arroz agulhinha	11.142	12.487	5.979	6.759	2.208	0	38.575	
Aveia	768	0	347	0	96	0	1211	
Batata doce	288	768	173	347	60	0	1636	
Batata inglesa	0	576	0	260	0	0	836	
Beterraba	480	768	217	520	84	0	2069	
Biscoito salgado cream craker	576	1.729	433	1.300	240	0	4278	
Café em pó	0	307	0	173	115	0	595	
Canela em pó	10	0	4	0	1	0	15	300 unidades
Carne bovina em cubos (acém)	4.610	4.610	2.426	2.426	468	0	14.540	
Carne moída	3.073	2.113	1.647	1.126	360	0	8.319	
Castanha do Brasil	96	96	43	43	24	0	302	
Cebola	845	979	364	442	176	0	2806	
Cenoura	3.650	3.554	1.907	1.777	456	0	11.344	
Charque bovino	961	961	433	433	240	0	3028	
Creme de leite	154	154	69	69	24	0	470	
Extrato de tomate	1.056	1.249	563	650	192	0	3.710	
Farinha de mandioca	2.882	960	1.300	433	804	0	6.379	
Farinha de tapioca	768	1.537	347	693	216	0	3561	
Farinha de trigo	0	0	0	0	96	0	96	
Feijão cariquinho	1.921	2.305	953	1.257	546	0	6.982	
Feijão preto	576	576	347	347	0	0	1846	
Fermento Químico	0	0	0	0	24	0	24	
Flocos de milho	0	0	0	0	96	0	96	
Folha de Louro	0	2	0	1	0	0	3	250 unidades
Frango inteiro	2.689	5.379	1.386	2.773	348	0	12.575	
Leite de coco	307	0	139	0	36	0	482	
Leite em pó	0	384	0	260	0	0	644	
Maça	576	0	260	0	180	0	1016	
Macarrão espaguete	1.921	576	1.040	260	180	0	3.977	
Manteiga	231	0	104	0	104	0	439	
Melão	1.729	0	780	0	360	0	2.869	
Milho in natura/ milho in conserva	384	480	87	217	120	0	1288	
Óleo Vegetal	1.979	1.863	1.005	953	168	0	5.968	6631 unidades
Ovo de codorna	0	0	0	0	48	0	48	400 dúzias
Pão francês	0	768	0	433	1.380	0	2581	
Peito de frango	1.345	2.498	693	520	468	0	5.524	
Pepino	0	0	0	0	72	0	72	
Pimentão verde	38	58	17	26	6	0	145	
Pimentão vermelho	38	58	17	26	6	0	145	
Queijo muçarela	576	0	260	0	264	0	1100	
Repolho	1.824	384	910	173	144	0	3.435	
Sal refinado	307	307	139	139	41	0	933	
Trigo para Quibe	0	0	0	0	96	0	96	
Vagem	0	1.152	0	607	48	0	1807	
Vinagre	0	58	0	26	0	0	84	112 unidades
<b>Alimentos para Estudantes com necessidades alimentares especiais para atender as demandas</b>								<b>Total em unidades</b>
Adoçante Stévia	0	0	0	0	0	24	24	240 unidades
Arroz Integral	0	0	0	0	0	480	480	-
Azeite de Oliva Virgem	0	0	0	0	0	36	36	-
Biscoito Integral	0	0	0	0	0	100	100	250 unidades
Biscoito de polvilho	0	0	0	0	0	100	100	333 unidades
Biscoito Maria sem lactose	0	0	0	0	0	100	100	250 unidades
Biscoito sem glúten, Cookie	0	0	0	0	0	100	100	667 unidades
Goma para tapioca	0	0	0	0	0	320	320	-
Leite em pó , sem lactose	0	0	0	0	0	52	52	130 unidades
Leite de soja, extrato de soja em pó	0	0	0	0	0	52	52	173 unidades
Macarrão de arroz sem Glúten	0	0	0	0	0	160	160	-
Macarrão Integral	0	0	0	0	0	160	160	-

Óleo de Girassol	0	0	0	0	0	64	64	71 unidades
Pão integral	0	0	0	0	0	150	150	-
Proteína de Soja, Textura	0	0	0	0	0	300	300	-
Queijo, minas, frescal	0	0	0	0	0	40	40	-
Sagu	0	0	0	0	0	60	60	-



## SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

## SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE

## CARDÁPIO – CRE

## MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 200 DIAS LETIVOS/ 1ºSEMESTRE/ 2 ºSEMESTRE



	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
SEMANA 1 - CAFÉ DA MANHÃ	09h00	Café com Leite e Pão com Manteiga			Iogurte e Pão com Queijo			Mandioca Cozida com Manteiga e Café com Leite			Farofa de Ovo com Café e Leite e Fruta (Melancia)			Cachorro Quente Escolar e Suco de Fruta		
SEMANA 1 - ALMOÇO	11h45	Feijoada Escolar, Arroz, Farofa, Couve Refogada e Fruta (laranja)			Arroz, frango (com abóbora), feijão, farofa de banana, salada (alface, repolho e tomate) e fruta (tangerina)			Carne em cubos, arroz, farofa de banana, feijão, salada (alface e cenoura)			Polenta ao molho de frango, arroz, feijão e salada (couve e cenoura) e fruta (abacaxi)			Peixe ensopado com legumes (cenoura, batata doce, ovo de codorna), arroz, pirão, salada (rúcula e tomate) e fruta (melancia)		
SEMANA 1 - LANCHE DA TARDE	15h45	Salada de Frutas com Aveia			Mingau do Norte com biscoito salgado			Quibe assado e suco de fruta			Suco de fruta e pão com queijo			Vitamina de frutas (banana e mamão) e biscoito salgado		
MÉDIA - 1ª SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		1915,23	8013,32	62,32	46,14	20,64	316,43	29,26	650,20	308,09	9,06	8,95	262,84	190,28	5491,45	1,15
Terça		1892,56	7918,48	62,78	36,06	15,04	334,78	23,82	727,58	267,47	7,82	7,02	235,98	95,60	1722,67	1,62
Quarta		1807,39	7562,10	70,57	38,59	15,62	301,59	26,80	418,10	368,64	11,98	14,42	191,23	83,80	946,80	0,97
Quinta		1902,2	7958,79	67,70	38,03	15,48	319,17	19,29	656,43	205,50	6,71	6,62	248,90	44,42	1905,11	0,79
Sexta		1839,39	7695,99	66,44	33,39	12,74	321,78	16,76	421,57	245,36	7,72	9,48	167,50	179,51	1707,56	1,36
MÉDIA SEMANAL		1871,352	-	65,96	38,44	15,90	318,75	23,19	574,78	279,01	8,66	9,30	221,29	118,72	2354,72	1,18

Regina Rodrigues da Silva

Nutricionista RT – CRN 2747

SAE/SEDUC – RO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE  
CARDÁPIO – CRE

MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 200 DIAS LETIVOS/ 1ºSEMESTRE/ 2 ºSEMESTRE



**RONDÔNIA**  
Governador do Estado

	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 2- CAFÉ DA MANHÃ</b>	09h00	Açaí batido com Banana e Farinha de Tapioca			Café com Leite e Farofa Nutritiva			Sanduíche Natural e Suco de Fruta			Café com Leite e Pão com Queijo			Inhame Cozido, Ovo Mexido e Café com Leite e Fruta (Mamão)		
<b>SEMANA 2 - ALMOÇO</b>	11h45	Baião de Dois, Carne em Cubos com Vegetais (Abóbora, Couve, Macaxeira e Tomate)			Arroz Colorido com Filé de Peixe ao Molho, Farofa, Salada (Rúcula, Cenoura e Tomate) e Fruta (Banana)			Galinhada, Feijão, Macarrão, Salada (Alface, Pepino e Tomate) e Fruta (Melancia)			Purê de Macaxeira, Carne em Cubos, Arroz, Feijão, Salada (Alface e Tomate) e Fruta (laranja)			Frango ao Molho com Legumes (Abóbora e Repolho), Arroz, Feijão, Macarrão e Fruta (Melão)		
<b>SEMANA 2- LANCHE DA TARDE</b>	15h45	X-salada e Suco de Fruta com Leite			Mingau de Arroz Doce com Castanha			Suco de Maracujá com Cenoura e Pão com Manteiga			Suco de Cupuaçu com Leite e Pão com Manteiga			Bolo de Cenoura e Suco de Fruta		
<b>MÉDIA - 2ª SEMANA</b>		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
<b>Segunda</b>		1763,36	7423,78	57,77	38,20	13,23	304,03	24,34	768,17	279,59	10,73	10,04	122,94	368,60	1070,96	1,03
<b>Terça</b>		1818,73	7609,54	53,85	31,34	11,06	332,76	36,01	617,52	294,49	8,06	5,12	201,86	51,78	615,71	0,07
<b>Quarta</b>		1686,05	7391,11	71,22	28,03	8,41	307,23	19,21	306,42	268,11	11,32	6,07	73,86	56,37	1807,45	1,28
<b>Quinta</b>		1959,87	8200,08	63,98	45,21	19,41	324,55	43,86	679,95	336,05	11,98	9,66	347,76	86,50	1251,92	0,91
<b>Sexta</b>		1757,23	7352,27	60,11	45,92	13,97	281,06	21,18	423,87	260,74	8,50	6,32	234,74	45,83	2101,30	0,28
<b>MÉDIA SEMANAL</b>		<b>1797,05</b>	<b>7595,35</b>	<b>61,38</b>	<b>37,74</b>	<b>13,22</b>	<b>309,93</b>	<b>28,92</b>	<b>559,18</b>	<b>287,79</b>	<b>10,12</b>	<b>7,44</b>	<b>196,23</b>	<b>121,82</b>	<b>1369,47</b>	<b>0,71</b>

Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747

SAE/SEDUC – RO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE

CARDÁPIO – CRE

MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 200 DIAS LETIVOS/ 1ºSEMESTRE/ 2 ºSEMESTRE



	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 3 - CAFÉ DA MANHÃ</b>	09h00	Café com Leite e Pão com Manteiga			Iogurte e Pão com Queijo			Mandioca Cozida com Manteiga e Café com Leite			Farofa de Ovo com Café e Leite e Fruta (Melancia)			Cachorro Quente Escolar e Suco de Fruta		
<b>SEMANA 3 - ALMOÇO</b>	11h45	Macarrão com Carne Moída, Feijão, Salada (Alface, Tomate, Cenoura e Beterraba) e Suco de Fruta			Frango em Cubos, Arroz, Feijão, Farofa Nutritiva, Salada (Couve, Tomate e Beterraba) e Fruta (Abacaxi)			Moqueca Escolar, Arroz, Pirão, Feijão, Salada (Repolho, Couve e Cenoura) e Fruta (Banana)			Bobó de Frango, Arroz, Farofa de Cebola, Salada (Rúcula e Tomate) e Fruta (Laranja)			Feijão com Charque e Abóbora, Arroz, Macarrão, Salada (Couve e Beterraba) e Fruta (Melão)		
<b>SEMANA 3 - LANCHE DA TARDE</b>	15h45	Salada de Frutas com Aveia			Mingau do Norte com biscoito salgado			Quibe assado e suco de fruta			Suco de fruta e pão com queijo			Vitamina de frutas (banana e mamão) e biscoito salgado		
<b>MÉDIA - 3ª SEMANA</b>		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
<b>Segunda</b>		1931,46	8081,24	66,37	40,10	16,52	332,50	31,60	636,70	334,20	10,95	10,75	267,39	142,77	1501,73	0,63
<b>Terça</b>		1899,75	8100,19	61,69	38,48	15,58	339,02	22,30	705,98	267,85	7,25	6,42	198,14	45,54	1655,63	1,69
<b>Quarta</b>		1781,72	7454,72	69,14	36,59	16,44	304,49	29,68	470,46	404,86	11,13	10,53	189,50	146,67	945,85	0,85
<b>Quinta</b>		1857,56	7772,04	60,91	44,58	22,73	302,15	17,87	706,77	222,13	6,95	6,09	294,81	93,40	1729,33	0,95
<b>Sexta</b>		1926,92	8062,22	69,18	44,64	16,21	317,74	20,66	422,22	291,63	10,23	12,13	106,19	187,98	5172,07	1,79
<b>MÉDIA SEMANAL</b>		<b>1879,48</b>	<b>7894,08</b>	<b>65,46</b>	<b>40,88</b>	<b>17,50</b>	<b>319,18</b>	<b>24,42</b>	<b>588,43</b>	<b>304,13</b>	<b>9,30</b>	<b>9,18</b>	<b>211,20</b>	<b>123,27</b>	<b>2200,92</b>	<b>1,18</b>

Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE  
CARDÁPIO – CRE

MODALIDADE DE ENSINO INTEGRAL

PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 200 DIAS LETIVOS/ 1ºSEMESTRE/ 2ºSEMESTRE



	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 4 - CAFÉ DA MANHÃ</b>	09h00	Açaí batido com Banana e Farinha de Tapioca			Café com Leite e Farofa Nutritiva			Sanduíche Natural e Suco de Fruta			Café com Leite e Pão com Queijo			Inhame Cozido, Ovo Mexido e Café com Leite e Fruta (Mamão)		
<b>SEMANA 4 - ALMOÇO</b>	11h45	Carne com Abóbora e Macaxeira, Arroz, Feijão, Salada (Couve e Tomate) e Fruta (Melancia)			Estrogonofe de Frango, Arroz, Farofa, Salada (Alface, Cenoura e Tomate)			Peixe ao Molho Branco, Arroz, Salada (Cenoura, Rúcula, Pepino e Tomate) e Fruta (Banana)			Vaca Atolada, Arroz, Feijão, Salada (Couve e Tomate) e Fruta (Abacaxi)			Feijão Tropeiro, Arroz, Salada (Alface, Tomate e Ovo de Codorna) e Fruta (Melão)		
<b>SEMANA 4 - LANCHE DA TARDE</b>	15h45	X-salada e Suco de Fruta com Leite			Mingau de Arroz Doce com Castanha			Suco de Maracujá com Cenoura e Pão com Manteiga			Suco de Cupuaçu com Leite e Pão com Manteiga			Bolo de Cenoura e Suco de Fruta		
<b>MÉDIA - 4ª SEMANA</b>		Energia (kcal)		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
Segunda		1773,89	7467,86	57,08	37,69	12,97	309,88	24,68	803,60	297,19	11,33	9,68	125,91	392,85	1070,24	1,02
Terça		1806,32	7557,65	55,13	40,15	15,69	305,61	33,12	595,57	274,14	7,86	5,21	272,30	20,79	647,51	0,29
Quarta		1492,52	6581,38	63,83	28,55	9,91	266,56	12,91	329,11	200,98	7,98	4,32	103,94	76,06	1778,83	1,34
Quinta		1849,52	7890,01	62,45	38,66	15,68	322,31	44,25	645,86	340,43	11,96	9,56	267,24	80,13	1184,73	0,71
Sexta		1849,75	7739,35	60,95	48,41	19,67	296,48	22,47	489,75	264,74	9,96	8,55	293,21	62,32	5907,37	0,81
<b>MEDIA SEMANAL</b>		<b>1754,40</b>	<b>7447,25</b>	<b>59,89</b>	<b>38,69</b>	<b>14,78</b>	<b>300,17</b>	<b>27,48</b>	<b>572,78</b>	<b>275,50</b>	<b>9,82</b>	<b>7,46</b>	<b>212,52</b>	<b>126,43</b>	<b>2117,74</b>	<b>0,83</b>

Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE



**RONDÔNIA**  
Governos do Estado

**CARDÁPIO – CRE**

MODALIDADE DE ENSINO: Médio e EJA Médio.

PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 100 DIAS LETIVOS/ 1º SEMESTRE

1º SEMESTRE																
	HORARIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 1</b>	09h45min	Vaca Atolada, Arroz, Salada (couve refogada com Cenoura e Beterraba).			Vitamina de Açaí com Banana e Farinha de Tapioca			Arroz, frango com abóbora, farofa de banana Salada (Rúcula e Cenoura) e fruta (Melancia).			X-salada (Carne Moída, Alface e Tomate) e Suco de Fruta com Leite.			Macarrão com carne moída, salada (Alface, Tomate e Cenoura) e fruta (Banana).		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		492	2056,77	21,29	13	3,33	71,47	4,43	68,33	72,96	2,11	4,82	2,98	45,43	160,05	0,17
Terça		428	1789,67	7,28	9	439,00	82,88	2,74	244,45	45,14	0,68	1,00	99,40	12,95	130,99	0
Quarta		586	2465,70	23,14	11	2,14	100,74	5,70	81,85	87,87	2,09	1,72	3,13	29,54	282,62	0,05
Quinta		636	2662,09	23,67	23	10,42	84,40	5,51	503,92	56,82	1,61	3,83	134,80	48,13	1032,71	0,58
Sexta		562	2350,39	20,42	12	2,60	94,36	6,26	49,19	73,28	2,78	4,16	2,89	36,77	343,39	0,09
<b>Média semanal</b>		<b>540,71</b>	-	<b>19,16</b>	<b>13,49</b>	<b>91,50</b>	<b>86,77</b>	<b>4,93</b>	<b>189,55</b>	<b>67,21</b>	<b>1,85</b>	<b>3,11</b>	<b>48,64</b>	<b>34,56</b>	<b>389,95</b>	<b>0,18</b>

1º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 2</b>	09h45min	Carne moída com vegetais (repolho e abóbora), arroz, feijão com couve e fruta (Tangerina).			Mingau de Arroz Doce com Castanha do Brasil			Carne em cubos, arroz, farofa de banana, salada (alface e cenoura)			Cachorro Quente Escolar (Tomate, cenoura e Milho) e Suco de Fruta (Maracujá).			Guisado de Peixe, arroz, farofa, Salada (Agião e Cenoura) e Fruta (Melancia).		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		545	2281,17	24,44	12	2,78	85,57	11,12	117,12	136,24	5,17	5,32	2,89	79,09	264,40	0,09
Terça		564	2359,88	13,85	17	7,04	90,91	2,41	236,16	66,97	1,80	1,94	99,53	0,14	555,27	0,9
Quarta		555	2322,87	20,84	13	3,29	88,54	5,16	51,44	59,73	2,45	4,74	3,25	16,76	277,57	0,17
Quinta		469	1961,80	17,76	11	2,90	76,38	3,79	28,65	43,94	2,27	4,02	3,40	12,05	824,36	0,35
Sexta		534	2232,68	21,98	11	3,88	86,40	4,94	83,62	72,95	2,13	1,57	1,47	28,38	277,01	0,07
<b>Média semanal</b>		<b>533,39</b>	-	<b>19,77</b>	<b>12,69</b>	<b>3,98</b>	<b>85,56</b>	<b>5,48</b>	<b>103,40</b>	<b>75,97</b>	<b>2,76</b>	<b>3,52</b>	<b>22,11</b>	<b>27,28</b>	<b>439,72</b>	<b>0,32</b>

Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE



**RONDÔNIA**  
Governador de Estado

CARDÁPIO – CRE

MODALIDADE DE ENSINO: Médio e EJA Médio.

PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 100 DIAS LETIVOS/ 1º SEMESTRE

1º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 3</b>	09h45min	Feijão com Charque, Couve e Abóbora, Arroz			Vitamina de Banana e Pão com Carne Moída e Alface.			Cozido de legumes (mandioca, Couve, Repolho e Abóbora), arroz e fruta (Tangerina).			Suco de Cupuaçu com Leite e Pão com Manteiga			Estrogonofe de Frango, Arroz, Salada (rúcula, tomate e cenoura) e Fruta (banana)		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		561	2347,10	25,00	17	5,77	75,59	9,82	97,93	123,87	4,81	4,05	1,46	27,89	3174,99	0,44
Terça		610	2629,94	14,47	15	5,77	111,37	3,62	242,57	60,99	1,43	1,63	102,73	14,51	978,21	0,38
Quarta		493	2075,79	21,78	13	3,33	73,11	4,48	76,86	69,72	2,42	4,72	3,25	83,73	325,24	0,17
Quinta		457	1910,52	12,31	9	4,94	81,44	2,53	232,08	45,69	1,07	1,43	101,64	5,24	613,70	0,28
Sexta		515	2154,32	22,52	12	3,02	80,32	5,38	79,28	86,57	1,97	1,63	13,08	50,76	333,41	0,1
<b>Média semanal</b>		<b>527,20</b>	<b>-</b>	<b>19,22</b>	<b>13,28</b>	<b>4,57</b>	<b>84,37</b>	<b>5,17</b>	<b>145,74</b>	<b>77,37</b>	<b>2,34</b>	<b>2,69</b>	<b>44,43</b>	<b>36,43</b>	<b>1085,11</b>	<b>0,27</b>

1º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 4</b>	09h45min	Frango ao Molho com Legumes (Abóbora, Repolho e Couve), Arroz, Feijão e Fruta (Banana).			Salada de Frutas Escolar (abacate, banana, mamão, maçã e laranja) com Aveia.			Moqueca escolar, arroz, pirão, salada (Repolho, Couve e Cenoura) e Fruta (Melão).			Farofa de Ovo, Arroz com Cenoura Ralada e Suco de Fruta (Maracujá)			Sopa de Carne com Feijão, legumes (Couve, Cenoura e Batata).		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		596	2491,75	27,43	12	2,38	96,34	10,40	92,57	140,08	3,83	2,84	2,57	51,63	290,79	0,05
Terça		427	1786,94	13,59	13	5,58	67,02	8,40	268,35	98,36	2,34	2,05	99,40	86,40	129,94	0
Quarta		536	2241,72	22,04	11	3,90	86,77	5,71	92,27	76,67	1,72	1,53	1,74	49,03	289,27	0,07
Quinta		573	2396,73	14,72	12	2,67	101,44	3,91	61,14	46,20	2,06	1,76	55,18	5,11	357,61	0,06
Sexta		568	2378,50	29,12	14	3,53	80,86	9,82	101,60	107,99	4,64	5,32	2,98	37,78	526,27	0,31
<b>Média semanal</b>		<b>539,95</b>	<b>-</b>	<b>21,38</b>	<b>12,54</b>	<b>3,61</b>	<b>86,49</b>	<b>7,65</b>	<b>123,19</b>	<b>93,86</b>	<b>2,92</b>	<b>2,70</b>	<b>32,37</b>	<b>45,99</b>	<b>318,78</b>	<b>0,10</b>

Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE

CARDÁPIO – CRE  
MODALIDADE DE ENSINO: Médio e EJA Médio.  
PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 100 DIAS LETIVOS/ 2º SEMESTRE



2º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 1</b>	09h45min	Galinhada, Salada (Cenoura e Couve) e Fruta (Banana)			Macaxeira Cozida, Carne Moída e Café com Leite.			Frango Atolado, Arroz, Salada (couve Refogada) Fruta (Melancia)			Vitamina de Fruta (Mamão e Banana) e Biscoito Salgado.			Carne em Cubos, Arroz, Macarrão ao Alho e óleo, Salada jardineira (beterraba, cenoura e vagem).		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		554	2362,52	19,81	18	4,54	83,61	5,74	55,31	80,02	1,51	1,93	4,90	52,47	284,03	0,07
Terça		532	2226,59	20,45	17	6,54	75,40	7,31	247,30	91,51	2,39	4,87	100,79	20,17	393,80	0,09
Quarta		500	2091,78	21,31	12	2,36	76,64	3,15	60,25	85,18	1,63	1,96	4,30	43,24	291,18	0,05
Quinta		496	2077,16	11,86	14	6,21	85,37	2,90	244,75	65,97	1,60	1,46	99,40	60,12	555,76	0,9
Sexta		536	2244,08	23,71	13	3,25	79,21	4,76	44,29	58,70	2,35	4,99	3,25	6,92	278,59	0,17
<b>Média semanal</b>		<b>523,87</b>	<b>-</b>	<b>19,43</b>	<b>14,60</b>	<b>4,58</b>	<b>80,05</b>	<b>4,77</b>	<b>130,38</b>	<b>76,28</b>	<b>1,90</b>	<b>3,04</b>	<b>42,53</b>	<b>36,58</b>	<b>360,67</b>	<b>0,26</b>

2º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 2</b>	09h45min	Estrogonofe de Carne, Arroz, Salada (Alface, Repolho, Tomate) e Suco de Fruta			Iogurte com Castanha e Biscoito Salgado.			Arroz com Filé de Peixe ao Molho, Farofa, Salada (Alface, Cenoura e Tomate) e Fruta (Laranja).			Sanduiche Natural e Suco de Fruta (Maracujá).			Risoto de Frango Desfiado com Legumes (Milho verde, cenoura e Batata) e Fruta (Banana).		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		444	2183,45	20,79	15	4,21	77,04	2,92	41,84	47,27	2,34	4,72	13,20	24,25	330,97	0,22
Terça		445	1863,53	12,67	17	6,93	64,36	5,91	259,18	61,17	1,40	1,66	59,30	8,30	516,79	1,14
Quarta		529	2215,04	22,04	10	1,81	88,41	5,75	81,76	72,17	1,63	1,45	1,47	68,93	32,60	0,07
Quinta		348	1792,71	19,45	10	2,16	65,94	2,96	133,05	50,78	3,57	1,09	2,73	18,03	678,92	0,55
Sexta		517	2164,84	21,63	12	2,29	82,46	4,80	29,23	79,36	1,54	1,97	4,03	16,74	289,82	0,06
<b>Média semanal</b>		<b>456,94</b>	<b>-</b>	<b>19,32</b>	<b>12,64</b>	<b>3,48</b>	<b>75,64</b>	<b>4,47</b>	<b>109,01</b>	<b>62,15</b>	<b>2,10</b>	<b>2,18</b>	<b>16,15</b>	<b>27,25</b>	<b>369,82</b>	<b>0,41</b>

Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO



## SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE

## CARDÁPIO – CRE

MODALIDADE DE ENSINO: Médio e EJA Médio.

PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 100 DIAS LETIVOS/ 2º SEMESTRE



## 2º SEMESTRE

2º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 3</b>	09h45min	Baião de três (carne, arroz e feijão), Salada (Alface e Tomate) e Fruta (Melancia).			Açaí com banana e Farinha de Tapioca.			Arroz Xadrez, Frango, Salada (Alface e Cenoura) e Fruta (Melancia).			Café com leite e pão com Carne Moída e Alface.			Arroz, Feijão, Carne moída, Salada (Alface, Tomate e Cenoura) e Fruta (Banana).		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		545	2280,15	27,64	13	3,34	79,00	8,58	71,69	119,91	4,91	5,64	2,99	20,08	272,20	0,17
Terça		557	2330,82	10,17	16	6,29	97,62	6,43	348,74	72,15	1,29	1,42	108,32	10,80	108,25	0,28
Quarta		535	2239,22	28,37	11	2,13	80,86	9,26	84,83	135,54	4,17	2,51	2,86	24,71	276,73	0,05
Quinta		549	2298,64	17,49	16	6,09	82,84	7,16	243,65	59,51	2,18	2,72	102,10	2,61	858,07	0,32
Sexta		588	2464,00	23,48	12	2,73	99,24	11,24	78,79	139,56	4,99	5,26	2,89	34,58	263,91	0,09
<b>Média semanal</b>		<b>554,93</b>	-	<b>21,43</b>	<b>13,63</b>	<b>4,12</b>	<b>87,91</b>	<b>8,53</b>	<b>165,54</b>	<b>105,33</b>	<b>3,51</b>	<b>3,51</b>	<b>43,83</b>	<b>18,56</b>	<b>355,83</b>	<b>0,18</b>

## 2º SEMESTRE

2º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
<b>SEMANA 4</b>	09h45min	Carne com Abóbora, Arroz, Salada Jardineira (Vagem, Beterraba, Batata) e Fruta (Banana).			Canja de Galinha (cenoura, batata doce e couve) e pão.			Baião de Dois com Peixe Assado, Vinagrete (Cebola e Tomate) e Fruta (Tangerina).			Mingau do Norte com Biscoito Salgado			Feijoada Escolar, Arroz, Farofa, Couve Refogada e Fruta (Laranja)		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		544	2276,67	22,62	13	3,27	86,79	6,09	42,35	77,62	2,51	4,99	1,52	38,74	322,84	0,17
Terça		547	2288,53	24,36	11	2,46	86,26	6,39	64,45	118,27	2,01	2,33	5,79	29,41	616,87	0,22
Quarta		561	2345,83	29,33	10	1,85	89,03	11,22	98,28	146,24	4,73	2,44	1,74	59,50	372,87	0,04
Quinta		587	2454,11	11,82	14	6,24	107,29	2,20	233,19	52,31	1,47	1,43	99,40	7,87	555,38	0,9
Sexta		657	2748,67	26,33	17	5,75	98,83	12,56	123,15	127,28	4,38	4,08	1,46	76,36	3174,99	0,46
<b>Média semanal</b>		<b>579,06</b>	-	<b>22,89</b>	<b>13,06</b>	<b>3,91</b>	<b>93,64</b>	<b>7,69</b>	<b>112,28</b>	<b>104,34</b>	<b>3,02</b>	<b>3,05</b>	<b>21,98</b>	<b>42,38</b>	<b>1008,59</b>	<b>0,36</b>

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE



CARDÁPIO – CRE  
MODALIDADE DE ENSINO: Fundamental e EJA Fundamental  
PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 100 DIAS LETIVOS/ 1º SEMESTRE

1º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
SEMANA 1	09h45min	Vaca Atolada, Arroz, Salada (couve refogada com Cenoura e Beterraba).			Vitamina de Açaí com Banana e Farinha de Tapioca			Arroz, frango com abóbora, farofa de banana Salada (Rúcula e Cenoura) e fruta (Melancia).			X-salada (Carne Moída, Alface e Tomate) e Suco de Fruta com Leite.			Macarrão com carne moída, salada (Alface, Tomate e Cenoura) e fruta (Banana).		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		433	1809,82	18,49	11	2,89	63,60	4,26	67,42	68,59	1,89	4,17	2,77	45,43	272,11	0,15
Terça		395	1654,35	6,68	8	3,99	76,72	2,74	222,47	43,14	0,65	0,92	89,46	12,95	118,23	0
Quarta		524	2192,46	19,48	10	2,05	89,08	5,28	78,86	76,35	1,99	1,85	3,93	27,71	287,12	0,04
Quinta		579	2423,20	24,21	22	9,93	71,28	5,33	573,49	51,27	3,32	3,67	122,62	47,71	893,42	0,82
Sexta		433	1811,12	16,12	7	1,71	77,57	5,23	39,52	62,71	2,26	3,31	2,66	32,19	311,72	0,06
<b>Média semanal</b>		<b>472,80</b>	<b>-</b>	<b>17,00</b>	<b>11,81</b>	<b>4,11</b>	<b>75,65</b>	<b>4,57</b>	<b>196,35</b>	<b>60,41</b>	<b>2,02</b>	<b>2,78</b>	<b>44,29</b>	<b>33,20</b>	<b>376,52</b>	<b>0,21</b>

1º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
SEMANA 2	09h45min	Carne moída com vegetais (repolho e abóbora), arroz, feijão com couve e fruta (Tangerina).			Mingau de Arroz Doce com Castanha do Brasil			Carne em cubos, arroz, farofa de banana, salada (alface e cenoura)			Cachorro Quente Escolar (Tomate, cenoura e Miho) e Suco de Fruta (Maracujá).			Guisado de Peixe, arroz, farofa, Salada (Agião e Cenoura) e Fruta (Melancia).		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans (g)
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	
Segunda		483	2020,03	21,51	10	2,34	76,86	10,60	107,25	129,19	7,87	4,52	2,66	73,06	258,91	0,08
Terça		445	1863,29	11,23	13	5,75	71,00	1,91	210,18	57,03	1,34	1,63	89,59	0,14	371,63	0,54
Quarta		479	2002,29	17,60	11	2,85	76,29	4,29	45,11	50,95	2,12	4,02	3,03	12,53	271,71	0,15
Quinta		411	1721,45	16,96	10	2,55	64,51	3,63	119,69	39,13	3,82	3,31	0,93	12,05	692,95	0,58
Sexta		475	1987,19	19,17	10	3,65	77,44	4,34	79,03	65,37	2,00	1,37	1,47	15,75	272,17	0,07
<b>Média semanal</b>		<b>458,62</b>	<b>-</b>	<b>17,29</b>	<b>10,93</b>	<b>3,43</b>	<b>73,22</b>	<b>4,95</b>	<b>112,25</b>	<b>68,33</b>	<b>3,43</b>	<b>2,97</b>	<b>19,54</b>	<b>22,71</b>	<b>373,47</b>	<b>0,28</b>

Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE




**RONDÔNIA**  
Governo do Estado

CARDÁPIO – CRE  
MODALIDADE DE ENSINO: Fundamental e EJA Fundamental  
PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 100 DIAS LETIVOS/ 1º SEMESTRE

1º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
SEMANA 3	09h45min	Feijão com Charque, Couve e Abóbora, Arroz			Vitamina de Banana e Pão com Carne Moída e Alface.			Cozido de legumes (mandioca, Couve, Repolho e Abóbora), arroz e fruta (Tangerina).			Suco de Cupuaçu com Leite e Pão com Manteiga			Estrogonofe de Frango, Arroz, Salada (rúcula, tomate e cenoura) e Fruta (banana)		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Segunda		480	2008,26	22,09	16	5,57	60,86	7,59	83,64	98,34	3,90	3,61	1,46	25,51	3174,78	0,44
Terça		569	2381,93	16,16	19	8,63	85,60	3,62	22,59	58,99	1,40	1,55	92,79	14,51	965,45	0,37
Quarta		435	1820,77	18,90	11	2,88	64,82	4,21	75,05	64,91	2,18	4,06	3,03	83,47	320,14	0,15
Quinta		470	1775,20	11,73	14	7,63	75,28	2,53	210,31	43,79	1,05	1,35	152,49	5,24	601,17	0,45
Sexta		452	1907,37	19,52	11	2,74	71,80	5,07	75,88	79,06	1,83	1,42	12,88	47,50	327,57	0,09
Média semanal		481,22	-	17,68	14,15	5,49	71,67	4,60	93,49	69,02	2,07	2,40	52,53	35,25	1077,82	0,30

1º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
SEMANA 4	09h45min	Frango ao Molho com Legumes (Abóbora, Repolho e Couve), Arroz, Feijão e Fruta (Banana).			Salada de Frutas Escolar (abacate, banana, mamão, maçã e laranja) com Aveia.			Moqueca escolar, arroz, pirão, salada (Repolho, Couve e Cenoura) e Fruta (Melão).			Farofa de Ovo, Arroz com Cenoura Ralada e Suco de Fruta (Maracujá)			Sopa de Carne com Feijão, legumes (Couve, Cenoura e Batata).		
DIAS DA SEMANA		Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
		(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Segunda		542	2269,45	24,87	11	2,07	89,54	10,35	97,85	139,73	4,10	2,63	3,66	54,98	331,56	0,04
Terça		414	1732,55	13,01	13	5,17	65,84	8,40	246,75	96,41	2,32	1,97	89,46	86,38	117,18	0
Quarta		478	1998,91	19,22	10	3,68	78,01	5,11	82,04	68,72	1,60	1,33	1,74	44,32	284,26	0,07
Quinta		521	2180,20	12,69	13	2,70	88,42	3,75	56,12	41,84	1,83	1,53	47,30	5,11	340,71	0,07
Sexta		475	1987,60	25,85	7	2,55	71,77	9,20	91,65	98,03	4,32	4,68	2,77	26,12	437,52	0,22
Média semanal		486,08	-	19,13	10,70	3,23	78,72	7,36	114,88	88,95	2,83	2,43	28,99	43,38	302,25	0,08

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE

CARDÁPIO – CRE  
MODALIDADE DE ENSINO: Fundamental e EJA Fundamental  
PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 100 DIAS LETIVOS/ 2º SEMESTRE



2º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
SEMANA 1	09h45min	Galinhada, Salada (Cenoura e Couve) e Fruta (Banana)			Macaxeira Cozida, Carne Moída e Café com Leite.			Frango Atolado, Arroz, Salada (couve Refogada) Fruta (Melancia)			Vitamina de Fruta (Mamão e Banana) e Biscoito Salgado.			Carne em Cubos, Arroz, Macarrão ao Alho e óleo, Salada jardineira (beterraba, cenoura e vagem).		
DIAS DA SEMANA	Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans	
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)	
Segunda	492	2059,53	17,13	15	3,84	74,61	5,22	56,34	78,55	1,75	1,72	5,66	51,12	325,63	0,06	
Terça	425	1777,32	15,44	13	5,42	60,62	5,90	219,62	74,47	1,79	3,47	90,39	16,86	370,78	0,06	
Quarta	427	1784,52	18,36	10	2,05	64,99	2,74	57,29	74,47	1,47	1,69	3,93	40,52	283,51	0,04	
Quinta	378	1580,57	9,25	10	4,96	65,46	2,40	218,77	56,02	1,13	1,16	89,46	60,12	372,12	0,54	
Sexta	469,95	1966,29	20,54	11,42	2,81	69,69	4,02	37,46	50,11	2,06	4,26	3,03	6,49	272,52	0,15	
Média semanal	438,25	-	16,14	12,06	3,82	67,07	4,06	117,90	66,72	1,64	2,46	38,49	35,02	324,91	0,17	

2º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
SEMANA 2	09h45min	Estrogonofe de Carne, Arroz, Salada (Alface, Repolho, Tomate) e Suco de Fruta			Iogurte com Castanha e Biscoito Salgado.			Arroz com Filé de Peixe ao Molho, Farofa, Salada (Alface, Cenoura e Tomate) e Fruta (Laranja).			Sanduiche Natural e Suco de Fruta (Maracujá).			Risoto de Frango Desfiado com Legumes (Milho verde, cenoura e Batata) e Fruta (Banana).		
DIAS DA SEMANA	Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans	
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)	
Segunda	455	1920,20	19,74	11	2,76	72,42	5,30	77,27	81,17	1,88	1,45	12,88	51,74	327,77	0,09	
Terça	359	1502,26	10,66	14	6,05	50,61	5,41	255,18	53,22	0,96	1,43	59,30	8,30	345,92	0,78	
Quarta	476	1990,84	19,48	8	1,58	80,57	5,60	80,13	66,82	1,54	1,29	1,47	68,93	318,20	0,07	
Quinta	400	1674,80	19,43	9	2,01	60,96	2,96	132,67	50,73	3,56	1,09	2,73	18,03	678,92	0,55	
Sexta	407	1701,50	18,68	7	1,53	67,58	4,11	27,49	65,80	1,33	1,68	3,66	16,04	282,47	0,03	
Média semanal	419,34	-	17,60	10,03	2,79	66,43	4,68	114,55	63,55	1,85	1,39	16,01	32,61	390,66	0,30	

Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE

CARDÁPIO – CRE  
MODALIDADE DE ENSINO: Fundamental e EJA Fundamental  
PERÍODO DE ATENDIMENTO PROGRAMADO: 100 DIAS LETIVOS/ 2º SEMESTRE



2º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
SEMANA 3	09h45min	Baião de três (carne, arroz e feijão), Salada (Alface e Tomate) e Fruta (Melancia).			Açaí com banana e Farinha de Tapioca.			Arroz Xadrez, Frango, Salada (Alface e Cenoura) e Fruta (Melancia).			Café com leite e pão com Carne Moída e Alface.			Arroz, Feijão, Carne moída, Salada (Alface, Tomate e Cenoura) e Fruta (Banana).		
DIAS DA SEMANA	Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans	
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)	
Segunda	470	1964,37	23,84	11	2,88	68,06	7,50	64,55	105,05	4,29	4,86	2,77	20,08	267,10	0,15	
Terça	488	2042,10	7,61	13	4,66	88,72	6,43	259,33	64,36	1,23	1,15	72,21	10,80	75,95	0,19	
Quarta	462	1933,85	24,50	10	1,84	69,93	8,16	77,52	118,88	3,66	2,17	2,66	24,71	271,03	0,04	
Quinta	514	2152,62	18,62	15	5,81	75,61	6,23	220,35	56,46	2,19	3,27	92,40	4,31	850,26	0,33	
Sexta	481	2013,97	19,31	10	2,29	79,75	9,23	67,43	115,60	4,21	4,29	2,66	27,59	258,57	0,08	
Média semanal	483,12	-	18,78	11,87	3,50	76,41	7,51	137,84	92,07	3,12	3,15	34,54	17,50	344,58	0,16	

2º SEMESTRE																
	HORÁRIO	SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
SEMANA 4	09h45min	Carne com Abóbora, Arroz, Salada Jardineira (Vagem, Beterraba, Batata) e Fruta (Banana).			Canja de Galinha (cenoura, batata doce e couve) e pão.			Baião de Dois com Peixe Assado, Vinagrete (Cebola e Tomate) e Fruta (Tangerina).			Mingau do Norte com Biscoito Salgado			Feijoada Escolar, Arroz, Farofa, Couve Refogada e Fruta (Laranja)		
DIAS DA SEMANA	Energia		Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans	
	(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)	
Segunda	480	2009,29	19,63	11	2,82	77,80	5,59	39,63	70,81	2,26	4,29	1,30	38,43	136,77	0,15	
Terça	481	2012,62	20,50	12	2,49	71,67	5,20	52,64	99,20	1,72	7,94	5,12	24,07	543,99	0,19	
Quarta	471	1970,63	24,64	9	1,61	74,29	9,08	82,93	118,37	3,74	1,97	1,74	58,60	343,57	0,04	
Quinta	468	1957,52	9,21	10	4,96	87,38	1,70	207,21	42,36	1,01	1,12	89,46	7,87	371,75	0,54	
Sexta	579	2420,94	23,24	16	5,56	84,86	10,06	105,07	103,70	3,65	6,65	1,46	71,53	3174,58	0,48	
Média semanal	495,75	-	19,44	11,72	3,49	79,20	6,33	97,50	86,89	2,48	4,39	19,82	40,10	914,13	0,28	



Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO



## ESCOLAS ESTADUAIS DE BURITIS

SCOLA	ENDEREÇO	TELEFONE	DIRETORIA	E-MAIL
<b>BURITIS</b>				
<b>EEEFM MARECHAL RONDON</b>	R. CHUPINGUAIA, 2220 SETOR 4	3238-2311 8486- 6349/50	Eliane Cristina Pereira (99345-1596) Gefferson Souza Ferreira (99236-4803)	eeefmarechalrondon@seduc.ro.gov.br
<b>EEEFM BURITI</b>	R. BARRETOS, 1870 – SETOR 03	3238-2481	Fabiana Maria dos Santos (98475-1382) Ormezinda Célia Dias (98477-1816)	<a href="mailto:escolaburiti@seduc.ro.gov.br">escolaburiti@seduc.ro.gov.br</a>
<b>EEEFM MARIA DE ABREU BIANCO</b>	AV. FOZ DO IGUAÇÚ, 2400 – SETOR 03	3238-2567 8486-7601	Maria Aparecida Almeida (98486-7467) José Carlos Amorim (99277-7226)	eeefmmariadeabreu@seduc.ro.gov.br
<b>EEEFM PROFª ELVANDAS MARIA DE SIQUEIRA</b>	AV. PORTO VELHO, 880 – SETOR 01	3238-2590	Rodrigo Neto dos Santos (98473-0542) Luiz Seige Harada (99318-5056)	escolaelvandas@seduc.ro.gov.br
<b>EEFM.RUTH ROCHA</b>	DISTRITO DE RIO BRANCO/CAMPO NOVO DE RONDONIA		CLEUSA MORAES DE MEIRELES (98111- 8691)	eeemfruthrocha@seduc.ro.gov.br
<b>BURITIS –RIO PARDO</b>				
<b>EEEFM FERNANDO DE SOUZA GOMES</b>	DISTRITO DE RIO PARDO, S/N, BAIRRO RIO PARDO	<u>(69) 99920- 2761</u>	JURLENE LUIZA CARDOSO(9992-8243) Aroldo de Oliveira (98453-5317)	
<b>BURITIS – JACINÓPOLIS</b>				
<b>EEEFM PEDRO MENDES CARDOSO</b>	RUA QUINTINO BOCAIUVA, S/N CENTRO	99954-2149	Fabiana Oliveira Alicrim da silva (69 8457-6322)  Tatiane Tomaz Catrinque (99950-3926)	<a href="mailto:escolapedromcardoso@seduc.ro.gov.br">escolapedromcardoso@seduc.ro.gov.br</a>

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
GERÊNCIA DE PROGRAMAS -GPROG  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE

# FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE/RO

### 2021



## EDUCAÇÃO DE TEMPO INTEGRAL

Subgerência de Alimentação Escolar – SAE  
Av. Padre Chiquinho, pedrinhas, Ed. Rio Guaporé, 4º ANDAR, Porto Velho – RO  
Tel. (69) 3216 5018





**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
GERÊNCIA DE PROGRAMAS -GPROG  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE**

**MARCOS ROCHA**  
GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

**SUAMY VIVECANANDA LACERDA DE ABREU**  
SECRETÁRIO DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

**MARTA SOUZA COSTA BRITO**  
DIRETORA ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA - DAF

**JAQUELINE DA SILVA ALMEIDA**  
GERÊNCIA DE PROGRAMAS - GPROG

**REGINA RODRIGUES DA SILVA**  
SUBGERENTE DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – SAE

**REGINA RODRIGUES DA SILVA CRN 2747 -RT**  
**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA - RT**

**NUTRICIONISTAS QUADRO TÉCNICO - QT**  
ALIANE MARTINS BATISTA – CRN7 8473 – QT  
DÊIMILA RAFAELA SARAIVA SALES – CRN7 10815 – QT  
INGRID JANAÍNA DA SILVA GUIMARÃES – CRN7 3754 – QT  
MARIA AUCINETE NEPOMUCENA DA SILVA – CRN7 7569 – QT  
VLÁDYA MARIA MATOS DE SOUZA – CRN7 10567 - QT

**CRE-JI-PARANÁ:**  
ESTEFANIE QUEIROZ DA SILVA - CRN 7 6836 - QT

**CRE – CACOAL**  
JÚLIA SOUZA AMARAL – CRN7 3891

**CRE- VILHENA**  
SÂMIA SILVA DE SOUZA JUVENAL- CRN 5973 - QT

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 01: Açaí com Farinha de Tapioca</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Açaí, polpa, congelada	300,00	300,00	1,00	1 1/2 xícara	174,14	728,59	2,39	11,83	2,10	18,63	7,66	105,54	51,12	1,30	0,80	0,00	0,00	15,53	0,00	
Farinha de tapioca/beiju	60,00	60,00	1,00	3 cir de sopa cheia	198,60	830,94	0,30	0,18	0,00	48,66	0,36	7,20	1,80	0,06	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	
Açúcar, cristal	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sopa	38,68	161,86	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,76	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana, prata, crua	50,00	50,00	0,00	5 rodela médias	49,12	205,54	0,63	0,03	0,00	12,98	1,02	3,78	13,15	0,19	0,07	0,00	10,80	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>420,00</b>	<b>420,00</b>			<b>460,55</b>	<b>1926,92</b>	<b>3,36</b>	<b>12,05</b>	<b>2,10</b>	<b>90,22</b>	<b>9,04</b>	<b>117,28</b>	<b>66,17</b>	<b>1,56</b>	<b>0,87</b>	<b>0,00</b>	<b>10,80</b>	<b>16,73</b>	<b>0,00</b>	
Informação nutricional em 100g					109,65	458,79	0,80	2,87	0,50	21,48	2,15	27,92	15,75	0,37	0,21	0,00	2,57	3,98	0,00	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,24																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SE/EDUC – RO

Higienize as bananas.

Bata o açaí e a banana sem casca, no liquidificador para obter uma consistência cremosa e adoce com açúcar. Sirva com farinha de tapioca.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 05: Cachorro Quente Escolar e Suco de Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, moído, cru	70,00	70,00	1,00	3 clr de sopa cheia	95,59	399,96	13,59	4,16	1,89	0,00	0,00	1,83	9,90	1,23	4,43	1,62	0,00	34,30	0,07	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	1 1/2 unidade	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr chá rasa	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa rasa	9,14	38,24	0,37	0,03	0,00	2,24	0,42	4,36	4,40	0,31	0,06	0,00	2,70	74,69	0,00	
Milho, verde, cru	20,00	20,00	1,00	2 clr de sobr. cheia	27,63	115,62	1,32	0,12	0,04	5,71	0,78	0,32	6,52	0,08	0,10	0,00	0,00	0,22	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>301,50</b>	<b>301,50</b>			<b>501,96</b>	<b>2100,20</b>	<b>22,34</b>	<b>10,81</b>	<b>3,31</b>	<b>79,42</b>	<b>4,22</b>	<b>29,61</b>	<b>50,26</b>	<b>2,66</b>	<b>5,35</b>	<b>3,86</b>	<b>12,15</b>	<b>834,28</b>	<b>0,37</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					166,49	696,58	7,41	3,58	1,10	26,34	1,40	9,82	16,67	0,88	1,77	1,28	4,03	276,71	0,12	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,33																			

**Modo de preparar o**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Doire o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente a carne moída temperada e tomate até cozinhar. Acrescente a cenoura em cubos ou ralada, milho verde e o extrato de tomate. Por último acrescente a cebolinha e o coentro. Corte o pão, adicione o molho preparado com a carne e sirva o cachorro quente escolar acompanhado de suco de fruta.  
Suco de polpa: Bater a polpa de fruta no liquidificador, juntamente com água e açúcar.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 06: Café com Leite e Pão com Manteiga</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Manteiga, sem sal	6,00	6,00	1,00	2 pontas de faca	45,45	190,17	0,02	5,16	3,09	0,00	0,00	0,22	0,09	0,00	0,00	60,79	0,00	0,23	0,17	
Café, pó, torrado	8,00	8,00	1,00	1 clr de sobremesa	34,40	143,93	1,18	0,96	0,00	5,26	4,10	8,56	13,28	0,65	0,04	0,00	0,00	0,09	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara de chá	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Pão, trigo, francês	100,00	100,00	1,00	2 unidades	299,81	1254,41	7,95	3,10	1,00	58,65	2,31	15,75	25,46	1,00	0,76	2,99	0,00	647,67	0,37	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
<b>Total</b>	<b>335,00</b>	<b>335,00</b>			<b>587,03</b>	<b>2456,14</b>	<b>15,08</b>	<b>15,71</b>	<b>8,13</b>	<b>95,67</b>	<b>6,41</b>	<b>242,05</b>	<b>58,47</b>	<b>1,84</b>	<b>1,59</b>	<b>163,17</b>	<b>0,00</b>	<b>1009,92</b>	<b>0,54</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					175,23	733,18	4,50	4,69	2,43	28,56	1,91	72,25	17,45	0,55	0,47	48,71	0,00	301,47	0,16	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,30																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDOC – RO

Corte o pão e adicione a manteiga.  
 Café: Aqueça a água, adicionar o pó de café e o açúcar. Espere levantar fervura. Coe o café e adicione o leite frio ou morno.  
 Sirva o pão com manteiga acompanhado da bebida.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 07: Café com Leite e Pão com Queijo	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Café, pó, torrado	8,00	8,00	1,00	1 clr de sobremesa	34,40	143,93	1,18	0,96	0,00	5,26	4,10	8,56	13,28	0,65	0,04	0,00	0,00	0,09	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	1,00	1 unidade	215,00	899,56	7,35	6,00	0,00	32,90	25,65	53,50	83,00	4,07	0,27	0,00	0,00	0,57	0,00	
Queijo, mozzarella	30,00	30,00	1,00	2 fatias pequenas	116,05	485,57	0,10	0,00	0,00	29,88	0,00	2,28	0,30	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>303,00</b>	<b>303,00</b>			<b>553,48</b>	<b>2315,76</b>	<b>14,53</b>	<b>13,44</b>	<b>4,04</b>	<b>94,83</b>	<b>29,75</b>	<b>281,47</b>	<b>116,17</b>	<b>4,95</b>	<b>1,09</b>	<b>99,40</b>	<b>0,00</b>	<b>128,26</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					182,67	764,28	4,80	4,44	1,33	31,30	9,82	92,90	38,34	1,64	0,36	32,81	0,00	42,33	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,33																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDOC – RO

Corte o pão e adicione o queijo.  
Café: Aqueça a água, adicionar o pó de café e o açúcar. Espere levantar fervura. Coe o café e adicione o leite frio ou morno.  
Sirva o pão com queijo acompanhado da bebida.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 09: Iogurte e Pão com Queijo</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Iogurte de qualquer sabor	250,00	250,00	1,00	1 1/2 xícara	246,73	1032,30	8,65	8,68	4,95	36,55	5,33	302,33	28,80	0,23	1,10	74,13	10,38	111,95	0,30	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	1 1/2 unidade	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Queijo, mozzarella	30,00	30,00	1,00	2 fatias pequenas	89,94	376,32	2,39	0,93	0,30	17,59	0,69	4,73	7,64	0,30	0,23	0,90	0,00	194,30	0,11	
<b>Total</b>	<b>355,00</b>	<b>355,00</b>			<b>561,53</b>	<b>2349,42</b>	<b>17,00</b>	<b>11,93</b>	<b>6,00</b>	<b>98,13</b>	<b>7,75</b>	<b>318,87</b>	<b>55,54</b>	<b>1,28</b>	<b>1,90</b>	<b>77,26</b>	<b>10,38</b>	<b>792,01</b>	<b>0,69</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					158,18	661,81	4,79	3,36	1,69	27,64	2,18	89,82	15,64	0,36	0,54	21,76	2,92	223,10	0,19	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,28																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT - CRN 2747  
SAE/SE/EDUC - RO

Corte o pão e acrescente o queijo. Sirva o iogurte gelado, acompanhado do pão com queijo.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 10: Suco de Cupuaçu com Leite e Pão com Manteiga</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans	
					(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>																				
Cupuaçu, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	24,40	102,08	0,42	0,30	0,15	5,69	0,80	2,75	6,96	0,13	0,08	0,00	5,24	0,34	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, francês	100,00	100,00	1,00	2 unidades	299,81	1254,41	7,95	3,10	1,00	58,65	2,31	15,75	25,46	1,00	0,76	2,99	0,00	647,67	0,37	
Manteiga, sem sal	6,00	6,00	1,00	2 pontas de faca	45,45	190,17	0,02	5,16	3,09	0,00	0,00	0,22	0,09	0,00	0,00	60,79	0,00	0,23	0,17	
<b>Total</b>	<b>376,00</b>	<b>376,00</b>			<b>577,03</b>	<b>2414,29</b>	<b>14,32</b>	<b>15,04</b>	<b>8,28</b>	<b>96,10</b>	<b>3,10</b>	<b>236,23</b>	<b>52,15</b>	<b>1,32</b>	<b>1,62</b>	<b>163,17</b>	<b>5,24</b>	<b>775,85</b>	<b>0,54</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					153,47	642,10	3,81	4,00	2,20	25,56	0,83	62,83	13,87	0,35	0,43	43,40	1,39	206,34	0,14	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,27																			

**Modo de preparo**

Passe a manteiga no pão.  
Bata no liquidificador a polpa com o leite e o açúcar. Se preciso adicione um pouco de água.  
Sirva gelado acompanhado do pão.



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 11: Suco de Maracujá com Cenoura e Pão com Manteiga</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, francês	100,00	100,00	1,00	2 unidades	299,81	1254,41	7,95	3,10	1,00	58,65	2,31	15,75	25,46	1,00	0,76	2,99	0,00	647,67	0,37	
Manteiga, sem sal	6,00	6,00	1,00	2 pontas de faca	45,45	190,17	0,02	5,16	3,09	0,00	0,00	0,22	0,09	0,00	0,00	60,79	0,00	0,23	0,17	
<b>Total</b>	<b>206,00</b>	<b>206,00</b>			<b>452,25</b>	<b>1892,22</b>	<b>8,84</b>	<b>8,41</b>	<b>4,09</b>	<b>85,67</b>	<b>3,51</b>	<b>26,55</b>	<b>33,97</b>	<b>1,23</b>	<b>0,92</b>	<b>63,77</b>	<b>5,16</b>	<b>652,95</b>	<b>0,54</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					219,54	918,55	4,29	4,08	1,99	41,59	1,71	12,89	16,49	0,60	0,45	30,96	2,51	316,97	0,26	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,49																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Cortar o pão e passar a manteiga.

Suco de cenoura com maracujá: Descascar a cenoura e bater no liquidificador com polpa de maracujá e água na proporção adequada, juntamente com o açúcar. Coe e sirva gelado.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 13: Suco de Fruta e Pão com Queijo</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, francês	100,00	100,00	1,00	2 unidades	299,81	1254,41	7,95	3,10	1,00	58,65	2,31	15,75	25,46	1,00	0,76	2,99	0,00	647,67	0,37	
Queijo, mozzarella	30,00	30,00	1,00	2 fatias pequenas	98,96	414,05	6,79	7,55	4,26	0,91	0,00	262,51	7,07	0,09	1,06	32,70	0,00	174,30	0,26	
<b>Total</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>			<b>495,52</b>	<b>2073,26</b>	<b>15,22</b>	<b>10,75</b>	<b>5,26</b>	<b>84,28</b>	<b>2,56</b>	<b>282,09</b>	<b>37,59</b>	<b>1,27</b>	<b>1,91</b>	<b>35,69</b>	<b>3,63</b>	<b>826,02</b>	<b>0,63</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					247,76	1036,63	7,61	5,37	2,63	42,14	1,28	141,04	18,79	0,64	0,96	17,84	1,81	413,01	0,31	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,50																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Corte o pão e adicione o queijo. Descasque a cenoura e bata no liquidificador a polpa de maracujá, a água na proporção adequada e o açúcar. Coe e sirva gelado.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 15: Vitamina de Frutas(banana e mamão) e Biscoito Salgado</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Mamão, Papaia, cru	140,00	140,00	1,00	1 fátia pequena	56,22	235,22	0,64	0,17	0,00	14,62	1,46	31,39	31,05	0,27	0,10	0,00	115,09	2,28	0,00	
Banana, prata, crua	70,00	70,00	1,00	6 rodela média	68,77	287,75	0,89	0,05	0,00	18,17	1,43	5,29	18,40	0,27	0,10	0,00	15,11	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 cir de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	50,00	50,00	1,00	10 unidades	215,87	903,18	5,03	7,22	2,20	34,37	1,26	10,00	19,87	1,10	0,57	0,00	0,00	427,18	0,90	
<b>Total</b>	<b>480,00</b>	<b>480,00</b>			<b>548,23</b>	<b>2293,79</b>	<b>12,48</b>	<b>13,92</b>	<b>6,24</b>	<b>98,91</b>	<b>4,15</b>	<b>264,20</b>	<b>88,96</b>	<b>1,83</b>	<b>1,55</b>	<b>99,40</b>	<b>130,20</b>	<b>557,06</b>	<b>0,90</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					114,21	477,87	2,60	2,90	1,30	20,61	0,86	55,04	18,53	0,38	0,32	20,71	27,13	116,05	0,19	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,21																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDEC – RO

Higienize as frutas, descasque-as e corte-as e bata no liquidificador com o leite e o açúcar.  
Sirva gelado com o biscoito salgado.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 18: X- Salada e Suco de Fruta com Leite	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Alface, cressa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Queijo, mozzarella	20,00	20,00	1,00	2 fatias pequenas	65,97	276,04	4,53	5,04	2,84	0,61	0,00	175,01	4,71	0,06	0,70	21,80	0,00	116,20	0,17	
Pão de hambúrguer	100,00	100,00	1,00	2 unidades pequenas	279,00	1167,34	9,50	4,33	1,09	49,45	2,10	138,00	21,00	3,32	0,66	0,00	0,00	479,00	0,69	
Beterraba, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	9,77	40,86	0,39	0,02	0,00	2,22	0,67	3,62	4,89	0,06	0,10	0,00	0,62	1,94	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Acerola, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa cheia	0,00	45,89	0,30	0,00	0,00	2,77	0,35	3,80	4,33	0,08	0,04	0,00	311,62	0,64	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
<b>Total</b>	<b>450,00</b>	<b>450,00</b>			<b>572,00</b>	<b>2439,15</b>	<b>21,12</b>	<b>15,93</b>	<b>7,99</b>	<b>88,97</b>	<b>4,00</b>	<b>543,84</b>	<b>58,93</b>	<b>3,81</b>	<b>2,36</b>	<b>121,20</b>	<b>317,51</b>	<b>726,25</b>	<b>0,86</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					127,11	542,03	4,69	3,54	1,78	19,77	0,89	120,85	13,09	0,85	0,52	26,93	70,56	161,39	0,19	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,22																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SE/RO

Higienize o tomate e a alface. Corte o pão, acrescente o queijo, cenoura e beterraba raladas, tomate e alface. Bata no liquidificador a polpa, acrescentando açúcar e o leite. Sirva o sanduíche acompanhado do suco.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 19: Mandioca Cozida com manteiga e Café com Leite	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Café, pó, torrado	8,00	8,00	1,00	1 clr de sobr. cheia	34,40	143,93	1,18	0,96	0,00	5,26	4,10	8,56	13,28	0,65	0,04	0,00	0,00	0,09	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de chá cheia	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Manteiga, sem sal	8,00	8,00	1,00	3 pontas de faca	60,60	253,56	0,03	6,88	4,12	0,00	0,00	0,29	0,11	0,00	0,00	81,05	0,00	0,31	0,23	
Mandioca, crua	120,00	120,00	1,00	1 unidade média	181,70	760,23	1,36	0,36	0,12	43,40	2,25	18,23	53,40	0,32	0,24	0,00	19,83	2,58	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
<b>Total</b>	<b>352,00</b>	<b>352,00</b>			<b>464,73</b>	<b>1944,43</b>	<b>8,47</b>	<b>14,68</b>	<b>8,28</b>	<b>75,45</b>	<b>6,36</b>	<b>244,21</b>	<b>86,38</b>	<b>1,16</b>	<b>1,07</b>	<b>180,45</b>	<b>19,83</b>	<b>364,90</b>	<b>0,23</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					132,03	552,40	2,41	4,17	2,35	21,43	1,81	69,38	24,54	0,33	0,30	51,26	5,63	103,66	0,06	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,28																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDF – RO

Mandioca: Descasque a mandioca e cozinhe com sal em fogo baixo até amolecer. Apague o fogo e adicione a manteiga e reserve.  
Café com leite: Aqueça a água, adicione o açúcar e o pó de café. Espere levantar fervura. Coe o café e adicione o leite frio ou morno.  
Sirva a mandioca acompanhada de café com leite.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 20: Inhame Cozido, Ovo Mexido, Café com Leite e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Café, pó, torrado	8,00	8,00	1,00	1 clr de sobr. Cheia	34,40	143,93	1,18	0,96	0,00	5,26	4,10	8,56	13,28	0,65	0,04	0,00	0,00	0,09	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Manteiga, sem sal	6,00	6,00	1,00	2 pontas de faca	45,45	190,17	0,02	5,16	3,09	0,00	0,00	0,22	0,09	0,00	0,00	60,79	0,00	0,23	0,17	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	2,00	2,00	1,00	1 clr de chá	17,68	73,97	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Inhame, cru	120,00	120,00	1,00	1 unidade	116,04	485,51	2,46	0,26	0,12	27,88	1,98	14,16	34,52	0,43	0,36	0,00	6,75	0,00	0,00	
Ovo, de galinha, inteiro, cru	50,00	50,00	1,00	1 unidade	71,56	299,39	6,52	4,45	1,30	0,82	0,00	21,01	6,33	0,78	0,54	39,41	0,00	84,00	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Mamão, Papaia, cru	100,00	100,00	1,00	1 fátia média	40,16	168,02	0,46	0,12	0,00	10,44	1,04	22,42	22,18	0,19	0,07	0,00	82,21	1,63	0,00	
<b>Total</b>	<b>402,50</b>	<b>402,50</b>			<b>473,72</b>	<b>1982,05</b>	<b>16,12</b>	<b>19,31</b>	<b>8,85</b>	<b>60,86</b>	<b>6,11</b>	<b>261,15</b>	<b>73,91</b>	<b>2,05</b>	<b>1,73</b>	<b>199,60</b>	<b>6,75</b>	<b>446,27</b>	<b>0,18</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					117,69	492,43	4,00	4,80	2,20	15,12	1,52	64,88	18,36	0,51	0,43	49,59	1,68	110,87	0,04	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,25																			

**Modo de preparo**

Descasque o inhame e cozinhe com sal em fogo até amolecer. Apague o fogo, adicione a manteiga e reserve. Ovo mexido: Em uma panela aqueça o óleo, adicione os ovos, salpique o sal e mexa até completo cozimento. Café com leite: Aqueça a água, adicione o pó de café e o açúcar. Espere levantar fervura. Coe o café e adicione o leite frio ou morno. Sirva o inhame com manteiga acompanhado de ovo mexido, café com leite e fruta como acompanhamento.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 23: Mingau de Arroz Doce com Castanha</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	1 1/2 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Canela em pó	0,50	0,50	1,00	1 clr de café	1,31	5,46	0,02	0,02	0,00	0,40	0,27	0,00	0,08	0,19	0,01	0,13	0,14	0,13	0,00	
Castanha-do-Brasil, crua	10,00	10,00	1,00	2 unidades	64,30	269,02	1,45	6,35	1,53	1,51	0,79	14,63	36,51	0,23	0,42	0,00	0,00	0,10	0,00	
<b>Total</b>	<b>280,50</b>	<b>280,50</b>			<b>451,87</b>	<b>1890,60</b>	<b>10,98</b>	<b>13,01</b>	<b>5,62</b>	<b>73,05</b>	<b>1,88</b>	<b>234,36</b>	<b>71,43</b>	<b>0,95</b>	<b>1,82</b>	<b>99,53</b>	<b>0,14</b>	<b>128,34</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					161,09	674,01	3,91	4,64	2,00	26,04	0,67	83,55	25,46	0,34	0,65	35,48	0,05	45,75	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,36																			

**Modo de preparo**



Cozinhe o arroz em água até que amoleça, acrescente o leite e o açúcar e continue cozinhando em fogo baixo até engrossar. Triture as castanhas-do-brasil utilizando a opção "pulsar" do liquidificador. Acrescente as castanhas ao arroz pronto e finalize salpicando canela. Sirva quente ou frio.



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 25: Mingau do Norte com Biscoito Salgado</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Banana, da terra, crua	20,00	20,00	1,00	1 rodela grande	25,60	107,13	0,29	0,05	0,00	6,73	0,31	0,83	4,76	0,06	0,03	0,00	3,15	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	240,00	240,00	1,00	1 1/2 xícara	156,00	652,70	7,03	7,78	4,85	14,21	0,00	259,20	23,33	0,19	0,94	119,28	0,00	153,12	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de tapioca/beiju	30,00	30,00	1,00	1 colher de sopa cheia	99,30	415,47	0,15	0,09	0,00	24,33	0,18	3,60	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	50,00	50,00	1,00	10 unidades	215,87	903,18	5,03	7,22	2,20	34,37	1,26	10,00	19,87	1,10	0,57	0,00	0,00	427,18	0,90	
<b>Total</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>			<b>574,14</b>	<b>2402,20</b>	<b>12,56</b>	<b>15,13</b>	<b>7,05</b>	<b>99,56</b>	<b>1,74</b>	<b>275,15</b>	<b>49,06</b>	<b>1,41</b>	<b>1,54</b>	<b>119,28</b>	<b>3,15</b>	<b>580,90</b>	<b>0,90</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					159,48	667,28	3,49	4,20	1,96	27,66	0,48	76,43	13,63	0,39	0,43	33,13	0,87	161,36	0,25	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,28																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Corte as bananas e cozinhe-as com ou sem as cascas. Ao finalizar o cozimento liquidifique-as com o leite e o açúcar. Leve ao fogo baixo por alguns minutos para homogeneizar. Acrescente a farinha de tapioca, esta deverá ficar de molho para ser misturada aos demais ingredientes e levados ao fogo por alguns minutos. Sirva o mingau com biscoito.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 26: Bolo de Cenoura e Suco de Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Ovo, de galinha, inteiro, cru	25,00	25,00	1,00	1/2 unidade	35,78	149,69	3,26	2,23	0,65	0,41	0,00	10,51	3,17	0,39	0,27	19,71	0,00	42,00	0,00	
Cenoura, crua	50,00	50,00	1,00	2 clr de sopa cheia	17,07	71,41	0,66	0,09	0,00	3,83	1,59	11,27	5,61	0,09	0,11	0,00	2,56	1,67	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo, de soja	6,00	6,00	1,00	1 clr de chá	53,04	221,92	0,00	6,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Farinha, de trigo	40,00	40,00	1,00	2 cl de sopa	144,19	603,29	3,92	0,55	0,12	30,04	0,94	7,15	12,40	0,38	0,33	0,00	0,00	0,29	0,00	
Fermento em pó, químico	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobr. Cheia	8,97	37,54	0,05	0,01	0,00	4,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1005,20	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Leite, de vaca, integral	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	13,00	54,39	0,59	0,65	0,40	1,18	0,00	21,60	1,94	0,02	0,08	9,94	0,00	12,76	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>236,00</b>	<b>236,00</b>			<b>426,82</b>	<b>1785,83</b>	<b>8,99</b>	<b>9,60</b>	<b>2,09</b>	<b>79,51</b>	<b>2,78</b>	<b>55,48</b>	<b>28,33</b>	<b>1,08</b>	<b>0,89</b>	<b>29,65</b>	<b>6,19</b>	<b>1065,97</b>	<b>0,03</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					180,86	756,71	3,81	4,07	0,88	33,69	1,18	23,51	12,00	0,46	0,38	12,56	2,62	451,68	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,42																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEUDC – RO

Higienizar a cenoura e picar.

Bater todos os ingredientes no liquidificador, começando pelos líquidos e finalizando pelos sólidos (com exceção do fermento). Por último misture o fermento na massa delicadamente. Adicione a massa uniformemente em forma untada e polvilhada. Assar em forno previamente aquecido.

Suco de polpa: Bater a polpa de fruta no liquidificador, juntamente com água e açúcar. Sirva o suco com a fatia de bolo de cenoura.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 31: Quibe Assado e Suco de Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne moída	80,00	80,00	1,00	3 clr de servir cheia	171,20	716,30	21,30	8,88	3,50	0,00	0,00	10,40	16,80	2,31	5,32	0,00	0,00	48,80	0,55	
Trigo para quibe, cru, Triticum spp.	40,00	40,00	1,00	2 cl de sopa cheia	134,40	562,33	4,92	0,53	0,10	29,96	5,00	14,00	65,60	0,98	0,77	0,00	0,00	6,80	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1 clr sobr. Cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	2,00	2,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,44	0,10	0,00	1,04	0,21	24,92	13,88	0,85	0,09	5,85	11,33	4,22	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 cl de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 unid	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>318,00</b>	<b>318,00</b>			<b>541,00</b>	<b>2263,56</b>	<b>28,67</b>	<b>13,70</b>	<b>4,22</b>	<b>82,87</b>	<b>7,87</b>	<b>66,02</b>	<b>130,30</b>	<b>4,76</b>	<b>6,46</b>	<b>5,85</b>	<b>41,01</b>	<b>298,41</b>	<b>0,57</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					170,13	711,81	9,02	4,31	1,33	26,06	2,48	20,76	40,97	1,50	2,03	1,84	12,90	93,84	0,18	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,31																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT - CRN 2747  
SAE/SE/EDUC - RO

Colocar o trigo de molho em água quente por 20 minutos. Após os 20 minutos escorrer o trigo em uma peneira pressionando bem para que saia bem a umidade. Reserve. Picar bem os temperos e misturar a carne moída crua com as mãos ou uma colher. Acrescentar um pouco de óleo e sal. Acrescentar a essa mistura o trigo para quibe e misturar até que vire uma massa homogênea. Distribuir uniformemente em uma forma untada com óleo. Levar ao forno por cerca de 1 h ou até que esteja assado. Após retirar do forno espremer o limão sobre o quibe Suco: Bata no liquidificador a polpa de fruta com água gelada e açúcar. Serva o quibe assado acompanhado do suco de polpa de fruta.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 32: Sanduíche Natural e Suco de Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	70,00	70,00	1,00	2 clr de servir cheia	83,41	348,99	15,07	2,11	0,77	0,00	0,00	5,15	21,88	0,30	0,46	1,40	0,00	39,20	0,01	
Pão de Hamburger/ Hot Dog	100,00	100,00	1,00	2 unidades	279,00	1167,34	9,50	4,33	1,09	49,45	2,10	138,00	21,00	3,32	0,66	0,00	0,00	479,00	0,69	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr rasa de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	0,00	
Açúcar	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	0,00	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>306,50</b>	<b>306,50</b>			<b>434,92</b>	<b>2156,41</b>	<b>26,27</b>	<b>10,74</b>	<b>2,51</b>	<b>78,74</b>	<b>3,58</b>	<b>175,53</b>	<b>65,99</b>	<b>4,70</b>	<b>1,41</b>	<b>4,59</b>	<b>20,96</b>	<b>810,94</b>	<b>0,72</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					141,90	703,56	8,57	3,50	0,82	25,69	1,17	57,27	21,53	1,53	0,46	1,50	6,84	264,58	0,23	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,33																			

**Modo de preparar**

Higienize os vegetais. Corte a alface em tiras finas e o tomate em rodela ou cubos.

Frango: Tempere o frango com colorau, limão e sal, corte-o em pedaços e leve ao cozimento escorra e desfie. Refogue o frango desfiado com alho, óleo, cebola, tomate, extrato de tomate até que o refogado fique bem sequinho. Salpique cebolinha e coentro. Recheie o pão com o recheio de frango, alface e tomate em rodela ou em cubos.

Suco de fruta ou polpa: Bata no liquidificador a polpa ou a fruta com a água gelada e açúcar.

Sirva o sanduíche com suco de frutas.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 33: Salada de Frutas com Aveia</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Abacate, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	38,46	160,92	0,50	3,36	0,92	2,41	2,53	3,17	5,87	0,08	0,09	0,00	3,46	0,00	0,00	
Banana, prata, crua	70,00	70,00	1,00	1 unidade pequena	68,77	287,75	0,89	0,05	0,00	18,17	1,43	5,29	18,40	0,27	0,10	0,00	15,11	0,00	0,00	
Mamão, Papaia, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de sopa cheia	20,08	84,01	0,23	0,06	0,00	5,22	0,52	11,21	11,09	0,10	0,04	0,00	41,10	0,82	0,00	
Maçã, Fuji, com casca, crua	75,00	75,00	1,00	1/2 unidade média	41,64	174,21	0,22	0,00	0,00	11,37	1,01	1,44	1,53	0,07	0,00	0,00	1,81	0,00	0,00	
Laranja, pêra, crua	90,00	90,00	1,00	1/2 laranja média	33,10	138,48	0,94	0,11	0,00	8,05	0,69	19,70	7,75	0,08	0,05	0,00	48,36	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xicara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Aveia, flocos, crua	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa	157,53	659,10	5,57	3,40	0,62	26,65	3,65	19,16	47,50	1,78	1,05	0,00	0,54	1,85	0,00	
<b>Total</b>	<b>565,00</b>	<b>565,00</b>			<b>489,58</b>	<b>2048,39</b>	<b>14,19</b>	<b>13,46</b>	<b>5,58</b>	<b>83,71</b>	<b>9,83</b>	<b>275,97</b>	<b>111,59</b>	<b>2,54</b>	<b>2,11</b>	<b>99,40</b>	<b>110,39</b>	<b>130,27</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					86,65	362,55	2,51	2,38	0,99	14,82	1,74	48,84	19,75	0,45	0,37	17,59	19,54	23,06	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,18																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Higienize as frutas, descasque-as, corte em cubos, misturando-as ao leite e aveia. Acrescente a aveia e sirva gelado.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 36: Café com Leite, Farofa Nutritiva	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Café, pó, torrado	8,00	8,00	1,00	1 clr de sobremesa	34,40	143,93	1,18	0,96	0,00	5,26	4,10	8,56	13,28	0,65	0,04	0,00	0,00	0,09	0,00	
Açúcar, cristal	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobremesa	38,68	161,86	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,76	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Ovo, de galinha, inteiro, cru	25,00	25,00	1,00	1/2 unidade	107,50	449,78	3,68	3,00	0,00	16,45	12,83	26,75	41,50	2,04	0,13	0,00	0,00	0,29	0,00	
Cebola, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho, cru	1,00	1,00	1,00	1/4 dente	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	15,00	15,00	1,00	1/2 folha média	64,50	269,87	2,21	1,80	0,00	9,87	7,70	16,05	24,90	1,22	0,08	0,00	0,00	0,17	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	3 cl de sopa	193,42	809,28	0,16	0,00	0,00	49,81	0,00	3,79	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>314,00</b>	<b>314,00</b>			<b>568,51</b>	<b>2378,64</b>	<b>13,11</b>	<b>12,24</b>	<b>4,04</b>	<b>103,19</b>	<b>24,62</b>	<b>271,91</b>	<b>99,72</b>	<b>4,17</b>	<b>1,03</b>	<b>99,40</b>	<b>0,00</b>	<b>128,15</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					181,05	757,53	4,17	3,90	1,29	32,86	7,84	86,60	31,76	1,33	0,33	31,66	0,00	40,81	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,32																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SE/EDUC – RO

Em uma panela acrescente o óleo vegetal, a cebola e o alho e refogue. Em seguida acrescente os ovos e o sal. Espere até que fiquem firmes para que você possa mexer. Em seguida acrescente a couve e a farinha e mexa até que fique ao ponto. Aqueça a água, adicionar o pó de café e o açúcar. Espere levantar fervura. Coe o café e adicione o leite frio ou morno.  
Sirva o pão com ovo acompanhado da bebida.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 39: Arroz, Frango (com abóbora), Feijão, Farofa de Banana, Salada (Repolho e Tomate) e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	80,00	80,00	1,00	02 clr de servir cheia	103,28	432,11	16,47	3,65	1,12	0,00	0,00	5,22	21,63	0,43	0,99	2,94	0,00	58,40	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00	03 clr de servir cheia	286,23	1197,59	5,73	0,27	0,08	63,01	1,31	3,53	24,31	0,54	0,98	0,00	0,00	0,82	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha média	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	40,00	40,00	1,00	02 clr de sopa rasa	15,44	64,60	0,70	0,21	0,04	3,34	0,87	7,19	3,53	0,15	0,13	0,00	2,04	0,00	0,00	
Repolho, branco, cru	40,00	40,00	1,00	04 clr de sopa cheia	6,85	28,65	0,35	0,06	0,00	1,54	0,76	13,82	3,41	0,06	0,06	0,00	7,49	1,46	0,00	
Alface, lisa, crua	30,00	30,00	1,00	03 folhas médias	4,15	17,35	0,51	0,04	0,00	0,73	0,70	8,25	2,73	0,18	0,10	0,00	6,42	1,27	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1/2 clr de sopa	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Tomate, com semente, cru	40,00	40,00	1,00	02 clr de sopa cheia	6,13	25,66	0,44	0,07	0,04	1,26	0,47	2,78	4,22	0,09	0,05	0,00	8,49	0,41	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Cheiro verde (50% cebolinha verde, 50% salsa), cru	5,00	5,00	1,00	05 ramos	1,70	7,11	0,14	0,02	0,00	0,29	0,13	8,30	1,15	0,12	0,05	36,50	2,51	0,12	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Farinha, de mandioca, torrada	30,00	30,00	1,00	01 clr de servir	109,58	458,49	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00	
Banana, da terra, crua	20,00	20,00	1,00	01 rodela pequena e 1/2	25,60	107,13	0,29	0,05	0,00	6,73	0,31	0,83	4,76	0,06	0,03	0,00	3,15	0,00	0,00	
Tangerina, Poncã, crua	100,00	100,00	1,00	01 und média	37,83	158,28	0,85	0,07	0,00	9,61	0,94	12,89	7,73	0,11	0,00	0,00	48,82	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>523,50</b>	<b>523,50</b>			<b>756,90</b>	<b>3166,85</b>	<b>33,22</b>	<b>9,00</b>	<b>1,99</b>	<b>137,09</b>	<b>14,34</b>	<b>133,57</b>	<b>162,87</b>	<b>5,13</b>	<b>3,58</b>	<b>39,44</b>	<b>82,08</b>	<b>349,77</b>	<b>0,03</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					144,58	604,94	6,35	1,72	0,38	26,19	2,74	25,51	31,11	0,98	0,68	7,53	15,68	66,81	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,19																			

**Modo de preparo**



Higienize e descasque a abóbora e cozinhe. Após o cozimento, amasse ou liquidifique e reserve. Corte o frango em pedaços, retirando a pele e aparas. Tempere o frango com limão, alho, sal, cebola e cozinhe. Após o completo cozimento, desfie o frango e refogue até dourar. Acrescente a abóbora amassada/liquidificada deixando ferver até obter a consistência de molho. Acrescente o coentro e a cebolinha.  
 Farofa de banana: Corte a banana em cubos e doure em frigideira com óleo pré-aquecido. Despreze o que restar de óleo na frigideira, adicione a farinha mexendo sem parar, apague o fogo.  
 Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho. Acrescente o arroz, a água, o sal e leve ao cozimento.  
 Feijão: Prepare o feijão como de costume.  
 Salada: Higienize e pique os vegetais (alface, repolho, tomate). Tempere a gosto.  
 Sirva o frango acompanhado de arroz, feijão, farofa e fruta.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 40: Baião de Dois, Carne em Cubos com Vegetais (Abóbora, Mandioca e Couve)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	80,00	80,00	1,00	03 clr de servir cheia	115,22	482,10	16,65	4,89	2,24	0,00	0,00	3,77	10,62	1,21	4,17	1,74	0,00	40,00	0,15	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	03 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha média	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	40,00	40,00	1,00	01 clr de sopa cheia	15,44	64,60	0,70	0,21	0,04	3,34	0,87	7,19	3,53	0,15	0,13	0,00	2,04	0,00	0,00	
Mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	02 clr de sopa	75,71	316,76	0,57	0,15	0,05	18,08	0,94	7,60	22,25	0,14	0,10	0,00	8,26	1,08	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	01 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
<b>Total</b>	<b>361,50</b>	<b>361,50</b>			<b>730,81</b>	<b>3057,70</b>	<b>33,29</b>	<b>10,23</b>	<b>3,14</b>	<b>124,83</b>	<b>11,30</b>	<b>107,04</b>	<b>154,50</b>	<b>5,36</b>	<b>6,81</b>	<b>1,74</b>	<b>40,30</b>	<b>327,98</b>	<b>0,17</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					202,16	845,84	9,21	2,83	0,87	34,53	3,13	29,61	42,74	1,48	1,88	0,48	11,15	90,73	0,05	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,28																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Higienize os vegetais. Pique o tomate, a cebola, couve, macaxeira e a abóbora em cubos e reserve-os.  
Carne: Corte a carne em cubos e tempere com sal. Refogue no óleo com o alho e a cebola. Depois que a carne estiver levemente dourada, acrescente o tomate picado. Cozinhe em fogo alto até completo cozimento da carne, acrescentando os vegetais (abóbora, macaxeira e couve) de acordo com o tempo de cozimento. Acrescente água e extrato de tomate durante o cozimento, e sempre que necessário adicione mais água.  
Arroz: Frite o arroz como de costume, acrescentando o feijão pré-cozido e água fervente para terminar o cozimento. Salpique cebolinha e coentro por último.



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 41: Bobó de Frango, Arroz, Farofa de Cebola, Salada (Rúcula e Tomate) e Fruta (laranja)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	70,00	70,00	1,00	03 clr de servir cheia	83,41	348,99	15,07	2,11	0,77	0,00	0,00	5,15	21,88	0,30	0,46	1,40	0,00	39,20	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00	03 clr de servir cheia	286,23	1197,59	5,73	0,27	0,08	63,01	1,31	3,53	24,31	0,54	0,98	0,00	0,00	0,82	0,00	
Mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	02 clr de sopa	75,71	316,76	0,57	0,15	0,05	18,08	0,94	7,60	22,25	0,14	0,10	0,00	8,26	1,08	0,00	
Leite, de coco	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	33,23	139,04	0,20	3,67	5,18	0,44	0,14	1,17	3,37	0,09	0,06	0,00	0,00	8,80	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	02 clr de chá rasa	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Rúcula, crua	20,00	20,00	1,00	06 folhas	2,63	10,99	0,35	0,02	0,00	0,44	0,35	23,31	3,56	0,19	0,05	0,00	9,26	1,88	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Laranja, pêra, crua	100,00	100,00	1,00	01 unidade pequena	36,77	153,86	1,04	0,13	0,00	8,95	0,77	21,89	8,61	0,09	0,06	0,00	53,73	0,00	0,00	
Manteiga, com sal	5,00	5,00	1,00	01 ponta de faca	36,30	151,87	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,18	0,00	28,93	0,17	
Farinha, de mandioca, torrada	50,00	50,00	1,00	01 copo de café	182,63	764,14	0,61	0,14	0,05	44,60	3,27	37,76	20,01	0,60	0,18	0,00	0,00	5,16	0,00	
<b>Total</b>	<b>452,50</b>	<b>452,50</b>			<b>789,84</b>	<b>3304,68</b>	<b>24,59</b>	<b>14,75</b>	<b>9,23</b>	<b>139,48</b>	<b>7,78</b>	<b>123,03</b>	<b>118,82</b>	<b>2,70</b>	<b>2,05</b>	<b>50,50</b>	<b>87,42</b>	<b>372,54</b>	<b>0,19</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					174,55	730,32	5,43	3,26	2,04	30,82	1,72	27,19	26,26	0,60	0,45	11,16	19,32	82,33	0,04	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,22																			

**Modo de preparo**

Cozinhe a mandioca até desmanchar e bata no liquidificador com água do cozimento para formar um creme espesso. Reserve. Limpe o frango e deixe de molho com o limão. Corte o frango em cubos. Aqueça o óleo e refogue a cebola. Adicione o frango em cubos e um pouco de água até cozinhar. Em seguida acrescente a mandioca amassada, tomate e o molho de tomate. Deixe apurar, acrescente o leite de coco e deixe levantar fervura, por último adicione a cebolinha e coentro.

Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho. Acrescente o arroz, a água, o sal e leve ao cozimento.

Farofa: Fatie em rodela finas a cebola e frite-as em uma mistura de óleo com manteiga. A medida em que a cebola for fritando, o óleo vai começar a espumar. Mantenha a cebola no fogo até ficar marrom. Junte a farinha torrada e acerte o sal.

Higienize os vegetais. Corte o tomate. Tempere a gosto. Sirva o bobó acompanhado de arroz, farofa, salada e fruta.


Salada:

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 43: Carne em Cubos, Arroz, Feijão, Farofa de Banana, Salada (Alface, Cenoura)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	80,00	80,00	1,00	03 clr de servir cheia	115,22	482,10	16,65	4,89	2,24	0,00	0,00	3,77	10,62	1,21	4,17	1,74	0,00	40,00	0,15	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	03 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha média	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha, de mandioca, torrada	30,00	30,00	1,00	01 clr de servir	109,58	458,49	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	40,00	40,00	1,00	02 clr de sopa rasa	15,44	64,60	0,70	0,21	0,04	3,34	0,87	7,19	3,53	0,15	0,13	0,00	2,04	0,00	0,00	
Banana, da terra, crua	30,00	30,00	1,00	02 rodela médias	38,41	160,70	0,43	0,07	0,00	10,10	0,46	1,25	7,14	0,09	0,05	0,00	4,72	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	02 clr de chá rasa	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Alface, lisa, crua	30,00	30,00	1,00	03 folhas	4,15	17,35	0,51	0,04	0,00	0,73	0,70	8,25	2,73	0,18	0,10	0,00	6,42	1,27	0,00	
Açúcar	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
<b>Total</b>	<b>370,50</b>	<b>370,50</b>			<b>801,65</b>	<b>3354,11</b>	<b>33,43</b>	<b>10,21</b>	<b>3,12</b>	<b>143,27</b>	<b>12,57</b>	<b>107,86</b>	<b>151,96</b>	<b>6,06</b>	<b>6,89</b>	<b>4,93</b>	<b>22,96</b>	<b>283,50</b>	<b>0,17</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					216,37	905,29	9,02	2,76	0,84	38,67	3,39	29,11	41,01	1,63	1,86	1,33	6,20	76,52	0,05	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,27																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Higienize os vegetais e reserve. Refogue no óleo a carne em cubos com tomate, sal, alho, cebola e colorau até dourarem. Acrescente pouca água para o cozimento. Salpique cebolinha e coentro. Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz, o sal e deixe cozinhar como de costume. Salada: Rale a cenoura crua e sirva com a alface picada. Farofa de banana: Corte a banana em cubos e doure em frigideira com óleo pré-aquecido, adicione a farinha mexendo sem parar, apague o fogo. Feijão: prepare o feijão conforme o costume. Sirva a carne em cubos, acompanhada de arroz, feijão, salada e farofa de banana.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 44: Carne com Abóbora, Arroz, Feijão, Salada (Couve eTomate) e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	70,00	1,00	02 clr de servir cheia	100,82	421,83	14,57	4,28	1,96	0,00	0,00	3,30	9,29	1,06	3,65	1,52	0,00	35,00	0,13	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	03 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha média	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa rasa	11,58	48,45	0,52	0,16	0,03	2,51	0,65	5,39	2,65	0,11	0,10	0,00	1,53	0,00	0,00	
Mandioca, crua	40,00	40,00	1,00	02 clr de sopa cheia	60,57	253,41	0,45	0,12	0,04	14,47	0,75	6,08	17,80	0,11	0,08	0,00	6,61	0,86	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	01 clr de chá	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Couve, manteiga, crua	40,00	40,00	1,00	02 folhas média	10,82	45,28	1,15	0,22	0,04	1,73	1,25	52,35	13,86	0,18	0,16	0,00	38,67	2,47	0,00	
Açúcar	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	01 fatia média	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>450,50</b>	<b>450,50</b>			<b>741,34</b>	<b>3101,78</b>	<b>32,60</b>	<b>9,71</b>	<b>2,88</b>	<b>130,68</b>	<b>11,64</b>	<b>142,48</b>	<b>172,10</b>	<b>5,96</b>	<b>6,45</b>	<b>4,71</b>	<b>64,54</b>	<b>327,26</b>	<b>0,15</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>164,56</b>	<b>688,52</b>	<b>7,24</b>	<b>2,16</b>	<b>0,64</b>	<b>29,01</b>	<b>2,58</b>	<b>31,63</b>	<b>38,20</b>	<b>1,32</b>	<b>1,43</b>	<b>1,05</b>	<b>14,33</b>	<b>72,64</b>	<b>0,03</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,22																			

**Modo de preparo**

Corte a Carne em cubos ou em tiras. Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente a cebola, o alho e a carne aos poucos para dourá-los. Depois de dourados, adicione a abóbora e macaxeira devidamente higienizadas, descascadas e cortadas em pequenos cubos e adicione água até cobrir. Adicione o extrato de tomate e o cheiro verde (cebolinha, coentro). Deixe cozinhar por 20 minutos ou até que a abóbora esteja macia.

Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.

Feijão: Prepare conforme o costume.

Salada: Higienize o tomate e couve. Corte o tomate em rodela e pique os folhosos, tempere a gosto.

Fruta: Higienize conforme recomendação, corte as porções e sirva.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 45: Estrogonofe de Frango, Arroz, Farofa, Salada (Alface, Tomate e Pepino)</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	100,00	100,00	1,00	03 clr de servir cheia	119,16	498,56	21,53	3,02	1,10	0,00	0,00	7,36	31,26	0,43	0,66	2,00	0,00	56,00	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	03 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Creme de Leite	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa rasa	22,15	92,67	0,15	2,25	1,18	0,45	0,00	8,27	0,75	0,03	0,03	12,77	0,00	5,20	0,06	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	02 clr de chá rasa	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de café	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Farinha, de mandioca, torrada	50,00	50,00	1,00	01 copo de café	182,63	764,14	0,61	0,14	0,05	44,60	3,27	37,76	20,01	0,60	0,18	0,00	0,00	5,16	0,00	
Manteiga, com sal	6,00	6,00	1,00	01 ponta de faca	43,56	182,25	0,02	4,94	2,95	0,00	0,00	0,57	0,09	0,01	0,00	55,41	0,00	34,72	0,20	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Alface, lisa, crua	20,00	20,00	1,00	02 folhas médias	2,76	11,57	0,34	0,02	0,00	0,49	0,47	5,50	1,82	0,12	0,07	0,00	4,28	0,85	0,00	
Pepino, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	1,91	7,98	0,17	0,00	0,00	0,41	0,22	1,92	1,87	0,03	0,03	0,00	1,00	0,00	0,00	
Limão, tahiti, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,32	1,33	0,01	0,00	0,00	0,11	0,01	0,51	0,10	0,00	0,00	0,00	0,38	0,01	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/4 de um dente	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	02 clr de café cheia	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
<b>Total</b>	<b>358,50</b>	<b>358,50</b>			<b>785,95</b>	<b>3288,41</b>	<b>31,05</b>	<b>14,90</b>	<b>6,03</b>	<b>129,38</b>	<b>6,61</b>	<b>89,29</b>	<b>102,99</b>	<b>2,74</b>	<b>2,35</b>	<b>73,37</b>	<b>20,65</b>	<b>391,02</b>	<b>0,29</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					219,23	917,27	8,66	4,16	1,68	36,09	1,84	24,91	28,73	0,76	0,66	20,47	5,76	109,07	0,08	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,28																			

**Modo de preparo**



Estrogonofe: Corte o frango em cubinhos, retire a pele e as aparas, misture bem todos os pedaços junto com o limão e tempere com o sal. Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente alho, cebola e o frango aos poucos para dourá-los. Adicione o extrato de tomate, quando começar a ferver adicione o cheiro verde (cebolinha e coentro) e depois o creme de leite, mexa bem e apague o fogo.

Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.

Farofa: Fatie em rodela finas a cebola e frite-as em uma mistura de óleo com manteiga. A medida em que a cebola for fritando, o óleo vai começar a espumar. Mantenha a cebola no fogo até ficar marrom. Junte a farinha torrada, mexendo sem parar e acerte o sal.

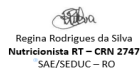
Salada: Higienize e corte a alface em tiras. Corte o pepino e o tomate em cubos ou rodela. Tempere com limão.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 46: Polenta ao Molho de Frango, Arroz, Feijão e Salada (Couve e Cenoura) e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	70,00	70,00	1,00	02 clr de servir	83,41	348,99	15,07	2,11	0,77	0,00	0,00	5,15	21,88	0,30	0,46	1,40	0,00	39,20	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	03 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Cereais, milho, flocos, com sal	80,00	80,00	1,00	04 clr de sopa	295,68	1237,12	5,83	1,28	0,40	64,67	4,23	1,45	16,08	0,42	0,49	0,00	0,00	217,39	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	02 clr de chá rasa	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	02 clr de chá rasa	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Milho, verde, cru	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa rasa	27,63	115,62	1,32	0,12	0,04	5,71	0,78	0,32	6,52	0,08	0,10	0,00	0,00	0,22	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	01 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	01 clr de sopa cheia e 1/2	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	02 clr de café cheia	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/4 de um dente	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açúcar	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Abacaxi, cru	75,00	1,00	75,00	1 fátia pequena	0,00	2,02	0,01	0,00	0,00	0,12	0,01	0,22	0,18	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>363,50</b>	<b>363,50</b>			<b>834,47</b>	<b>3491,43</b>	<b>31,39</b>	<b>8,20</b>	<b>1,97</b>	<b>156,50</b>	<b>9,21</b>	<b>72,69</b>	<b>102,19</b>	<b>2,46</b>	<b>2,58</b>	<b>4,59</b>	<b>38,44</b>	<b>548,32</b>	<b>0,03</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>229,57</b>	<b>960,50</b>	<b>8,63</b>	<b>2,26</b>	<b>0,54</b>	<b>43,05</b>	<b>2,53</b>	<b>20,00</b>	<b>28,11</b>	<b>0,68</b>	<b>0,71</b>	<b>1,26</b>	<b>10,57</b>	<b>150,85</b>	<b>0,01</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,28																			

**Modo de preparo**



Higienize os vegetais.

Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve. Feijão: Cozinhe conforme o costume. Salada: cozinhe a cenoura "al dente", descasque e corte em rodela ou cubos, corte a folhagem em tiras e tempere a gosto. Polenta: Cozinhe o fubá com água e sal em forma de mingau grosso (polenta). Frango: Corte o frango em cubos retirando a pele e aparas e misture bem todos os pedaços com o limão. Refogue o frango com alho, óleo, cebola, tomate, extrato de tomate e o milho verde. Salpique cebolinha e coentro para finalizar. Recheie a polenta com o molho de frango e sirva acompanhada de arroz, feijão, salada e fruta.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 49: Feijão com Charque e Abóbora, Arroz, Macarrão, Salada, (Couve e Beterraba) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, charque, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir cheia	149,32	624,74	13,63	10,10	5,22	0,00	0,00	9,11	8,02	0,92	2,34	0,00	0,00	3525,00	0,48	
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00	03 clr de servir cheia	286,23	1197,59	5,73	0,27	0,08	63,01	1,31	3,53	24,31	0,54	0,98	0,00	0,00	0,82	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Macarrão, trigo, cru	50,00	50,00	1,00	01 escumadeira	185,56	776,39	5,00	0,65	0,00	38,97	1,46	8,65	13,85	0,44	0,39	0,00	0,00	3,59	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	02 clr de chá rasa	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	02 clr de chá rasa	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Beterraba, crua	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	9,77	40,86	0,39	0,02	0,00	2,22	0,67	3,62	4,89	0,06	0,10	0,00	0,62	1,94	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	40,00	40,00	1,00	02 clr de sopa cheia	15,44	64,60	0,70	0,21	0,04	3,34	0,87	7,19	3,53	0,15	0,13	0,00	2,04	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	01 folha peq	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	02 clr de café cheia	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/4 de um dente	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Meião, cru	100,00	100,00	1,00	01 fátia média	29,37	122,88	0,68	0,00	0,00	7,53	0,25	2,86	5,95	0,23	0,09	0,00	8,68	11,17	0,00	
<b>Total</b>	<b>441,50</b>	<b>441,50</b>			<b>876,73</b>	<b>3668,23</b>	<b>34,36</b>	<b>19,92</b>	<b>6,66</b>	<b>139,41</b>	<b>12,29</b>	<b>128,41</b>	<b>152,40</b>	<b>5,74</b>	<b>5,23</b>	<b>2,93</b>	<b>45,63</b>	<b>3780,73</b>	<b>0,52</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					198,58	830,86	7,78	4,51	1,51	31,58	2,78	29,09	34,52	1,30	1,18	0,66	10,34	856,34	0,12	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,23																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT - CRN 2747  
SAE/SEDOC - RO

Higienize os legumes e vegetais. Corte o charque em cubos, dessalgue (tirar o sal). Cozinhe o feijão junto com o charque. Depois de cozido, refogue com alho, óleo, cebola. Acrescente abóbora até amolecer. Ao final, salpique cebolinha e coentro.  
Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.  
Macarrão alho e óleo: Cozinhe o macarrão al dente (cozido, mas firme) e escorra. Frite o alho e cebola, acrescente sal e o macarrão cozido, salpique cebolinha coentro.  
Salada: Rale ou cozinhe a beterraba, pique a couve, misture e tempere a gosto. Sirva o feijão com charque, arroz, macarrão, salada e fruta como sobremesa.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 50: Feijão Tropeiro com Arroz e Salada (Alface, Tomate e Ovo de Codorna) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, charque, cru	70,00	70,00	1,00	02 clr de servir cheia	174,20	728,86	15,90	11,79	6,09	0,00	0,00	10,62	9,35	1,07	2,72	0,00	0,00	4112,50	0,56	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	03 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha média	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha, de mandioca, torrada	50,00	50,00	1,00	02 clr de sopa cheia	182,63	764,14	0,61	0,14	0,05	44,60	3,27	37,76	20,01	0,60	0,18	0,00	0,00	5,16	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	02 clr de chá rasa	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	02 clr de chá rasa	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	01 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Alface, lisa, crua	30,00	30,00	1,00	03 folhas médias	4,15	17,35	0,51	0,04	0,00	0,73	0,70	8,25	2,73	0,18	0,10	0,00	6,42	1,27	0,00	
Ovo, de codorna, inteiro, cru	20,00	20,00	1,00	02 unidades	35,38	148,02	2,74	2,54	1,78	0,15	0,00	15,75	2,21	0,67	0,41	61,03	0,00	25,80	0,02	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	02 clr de café cheia	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/4 de um dente	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Melão, cru	100,00	100,00	1,00	01 unidade média	29,37	122,88	0,68	0,00	0,00	7,53	0,25	2,86	5,95	0,23	0,09	0,00	8,68	11,17	0,00	
<b>Total</b>	<b>457,50</b>	<b>457,50</b>			<b>949,20</b>	<b>3971,47</b>	<b>35,84</b>	<b>19,50</b>	<b>8,73</b>	<b>156,11</b>	<b>13,58</b>	<b>173,12</b>	<b>162,51</b>	<b>6,82</b>	<b>5,94</b>	<b>63,96</b>	<b>49,39</b>	<b>4395,13</b>	<b>0,60</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					207,48	868,08	7,83	4,26	1,91	34,12	2,97	37,84	35,52	1,49	1,30	13,98	10,80	960,68	0,13	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,22																			

**Modo de preparo**


Higienize os vegetais e os legumes. Cozinhe o feijão com pouca água e não deixe amolecer demais. Corte o charque em cubos, dessorce (tirar o sal), refogue com alho, óleo, cebola, a couve, acrescente a farinha de mandioca, o feijão escorrido, misture e salpique cebolinha e coentro.  
Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.  
Salada: higienize e pique a alface e tomate, cozinhe e descasque o ovo de codorna. Misture e tempere a gosto.  
Sirva o feijão tropeiro, acompanhado de arroz, salada e fruta.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 51: Feijoada Escolar, Arroz, Farofa, Couve Refogada e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, charque, cru	70,00	70,00	1,00	2 clr de servir cheia	174,20	728,86	15,90	11,79	6,09	0,00	0,00	10,62	9,35	1,07	2,72	0,00	0,00	4112,50	0,56	
Feijão, preto, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha média	113,25	473,83	7,47	0,43	0,07	20,56	7,64	38,82	65,84	2,26	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	3 clr de servir	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	1 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	1 copo de café	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Laranja, pêra, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade pequena	36,77	153,86	1,04	0,13	0,00	8,95	0,77	21,89	8,61	0,09	0,06	0,00	53,73	0,00	0,00	
Folha de Louro	0,10	0,10	1,00	1 folha pequena	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>375,60</b>	<b>375,60</b>			<b>838,62</b>	<b>3508,79</b>	<b>33,05</b>	<b>16,98</b>	<b>6,94</b>	<b>137,04</b>	<b>13,02</b>	<b>132,19</b>	<b>138,03</b>	<b>4,68</b>	<b>5,26</b>	<b>0,27</b>	<b>79,90</b>	<b>4351,27</b>	<b>0,61</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					223,28	934,18	8,80	4,52	1,85	36,49	3,47	35,19	36,75	1,25	1,40	0,07	21,27	1158,49	0,16	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,27																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

Higienize os legumes e vegetais. Corte o charque em cubos, dessalgue (tirar o sal). Cozinhe o feijão juntamente com o charque e as folhas de louro. Depois de cozido, refogue com alho, óleo, cebola.  
 Farofa: em uma panela com óleo, doure o alho e colorau, acrescente e farinha de mandioca, sal mexendo por alguns minutos, apague o fogo e reserve.  
 Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.  
 Em uma panela com óleo, refogue a couve e reserve.  
 Sirva a feijoada, acompanhada de arroz, farofa, couve e a laranja como sobremesa.




**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 53: Frango em Cubos, Arroz, Feijão, Farofa Nutritiva, Salada (Tomate, Couve e Beterraba) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	80,00	1,00	2 conchas média	95,33	398,85	17,22	2,42	0,88	0,00	0,00	5,89	25,01	0,35	0,53	1,60	0,00	44,80	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00	3 clr de servir cheia	286,23	1197,59	5,73	0,27	0,08	63,01	1,31	3,53	24,31	0,54	0,98	0,00	0,00	0,82	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	1 clr de servir rasa	180,43	754,94	0,78	0,14	0,05	43,95	3,20	32,44	18,50	0,55	0,20	0,00	0,00	0,51	0,05	
Beterraba, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	9,77	40,86	0,39	0,02	0,00	2,22	0,67	3,62	4,89	0,06	0,10	0,00	0,62	1,94	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	2 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,27	1,13	0,03	0,01	0,00	0,04	0,03	1,31	0,35	0,00	0,00	0,00	0,97	0,06	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	1 folha média	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho, cru	1,00	1,00	1,00	1/2 dente de alho	1,13	4,73	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	2 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Abacaxi, cru	75,00	75,00	1,00	1 fátia média	0,00	151,64	0,64	0,09	0,23	9,25	0,74	16,83	13,83	0,19	0,11	0,00	25,97	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>397,00</b>	<b>397,00</b>			<b>764,09</b>	<b>3348,57</b>	<b>32,13</b>	<b>11,42</b>	<b>2,53</b>	<b>141,33</b>	<b>12,81</b>	<b>111,97</b>	<b>163,25</b>	<b>4,56</b>	<b>2,98</b>	<b>1,60</b>	<b>32,01</b>	<b>282,72</b>	<b>0,10</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					192,46	843,47	8,09	2,88	0,64	35,60	3,23	28,20	41,12	1,15	0,75	0,40	8,06	71,22	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,25																			

**Modo de preparar**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
**Nutricionista RT – CRN 2747**  
 SAE/SEDUC – RO

Frango em cubos: Corte o frango em cubinhos, retire a pele e as aparas, misture bem todos os pedaços junto com o limão. Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente a cebola, o alho, colorau e o frango para dourá-los, tempere com sal, salpique cebolinha e coentro.

Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz, água, o sal e deixe cozinhar como de costume.

Farofa: Higienize a couve e a beterraba. Em uma panela, aqueça o óleo e adicione a beterraba ralada e a couve picada (inclusive os talos), frite por um minuto e adicione a farinha de mandioca e sal até ficar crocante.

Feijão: Cozinhe e tempere o feijão conforme o costume.


Salada: Lave e corte os tomates em rodela e pique o repolho previamente higienizados. Abacaxi: Descasque o abacaxi e retire os picos e talo. Sirva o frango em cubos com arroz, farofa, salada e o abacaxi como acompanhamento.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 54: Frango ao Molho com Legumes (Abóbora, Repolho e Tomate), Arroz, Feijão, Macarrão e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	70,00	70,00	1,00	2 pedaços médio	90,37	378,10	14,41	3,20	0,98	0,00	0,00	4,57	18,93	0,38	0,87	2,57	0,00	51,10	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00	3 clr de servir cheia	286,23	1197,59	5,73	0,27	0,08	63,01	1,31	3,53	24,31	0,54	0,98	0,00	0,00	0,82	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha média	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	50,00	50,00	1,00	1 pedaço médio	19,30	80,75	0,87	0,27	0,05	4,18	1,08	8,98	4,41	0,19	0,16	0,00	2,55	0,00	0,00	
Repolho, branco, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de servir rasa	6,85	28,65	0,35	0,06	0,00	1,54	0,76	13,82	3,41	0,06	0,06	0,00	7,49	1,46	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobr. Cheia	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Macarrão, trigo, cru	50,00	50,00	1,00	1/2 xícara	185,56	776,39	5,00	0,65	0,00	38,97	1,46	8,65	13,85	0,44	0,39	0,00	0,00	3,59	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de café	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	2 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Melão, cru	100,00	100,00	1,00	1 fátia pequena	29,37	122,88	0,68	0,00	0,00	7,53	0,25	2,86	5,95	0,23	0,09	0,00	8,68	11,17	0,00	
<b>Total</b>	<b>485,00</b>	<b>485,00</b>			<b>856,69</b>	<b>3584,40</b>	<b>35,00</b>	<b>17,01</b>	<b>3,03</b>	<b>140,68</b>	<b>12,29</b>	<b>107,24</b>	<b>158,50</b>	<b>5,36</b>	<b>3,71</b>	<b>5,49</b>	<b>32,90</b>	<b>589,06</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					176,64	739,05	7,22	3,51	0,62	29,01	2,53	22,11	32,68	1,11	0,77	1,13	6,78	121,46	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,21																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Higienize os legumes e a folhagem. Corte o frango em cubinhos, retire a pele e as aparas, misture bem todos os pedaços junto com o limão. Tempere com sal, refogue com alho, óleo, cebola, tomate e extrato de tomate e deixe cozinhar um pouco. Acrescente abóbora (ou cenoura) em cubos e repolho em tiras. Salpique cebolinha e coentro.  
Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.  
Cozinhe e tempere o feijão, salpique cebolinha e coentro. Macarrão: cozinhe o macarrão "al dente". Em uma panela refogue o alho no óleo e acrescente o macarrão e tempere com sal.  
Sirva o frango, acompanhado de arroz, feijão, macarrão, salada e fruta como sobremesa.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 55: Galinhada, Feijão, Macarrão, Salada (Alface, Tomate e Pepino) e Fruta (Melancia)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	70,00	70,00	1,00	2 pedaços médio	90,37	378,10	14,41	3,20	0,98	0,00	0,00	4,57	18,93	0,38	0,87	2,57	0,00	51,10	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00	3 clr de servir cheia	286,23	1197,59	5,73	0,27	0,08	63,01	1,31	3,53	24,31	0,54	0,98	0,00	0,00	0,82	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Macarrão, trigo, cru	50,00	50,00	1,00	1/2 xícara	185,56	776,39	5,00	0,65	0,00	38,97	1,46	8,65	13,85	0,44	0,39	0,00	0,00	3,59	0,00	
Milho, verde, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	27,63	115,62	1,32	0,12	0,04	5,71	0,78	0,32	6,52	0,08	0,10	0,00	0,00	0,22	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobr. Cheia	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alface, crespa, crua	30,00	30,00	1,00	3 folhas média	3,20	13,41	0,40	0,05	0,00	0,51	0,55	11,39	3,29	0,12	0,08	0,00	4,67	1,01	0,00	
Tomate, com semente, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	6,13	25,66	0,44	0,07	0,04	1,26	0,47	2,78	4,22	0,09	0,05	0,00	8,49	0,41	0,00	
Pepino, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	1,91	7,98	0,17	0,00	0,00	0,41	0,22	1,92	1,87	0,03	0,03	0,00	1,00	0,00	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Alho, cru	1,00	1,00	1,00	1/2 dente de alho	1,13	4,73	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fátia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>476,00</b>	<b>476,00</b>			<b>798,87</b>	<b>3342,48</b>	<b>36,10</b>	<b>8,89</b>	<b>1,82</b>	<b>142,83</b>	<b>12,11</b>	<b>104,33</b>	<b>168,15</b>	<b>5,39</b>	<b>3,73</b>	<b>5,49</b>	<b>30,24</b>	<b>343,56</b>	<b>0,03</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					167,83	702,20	7,58	1,87	0,38	30,01	2,55	21,92	35,32	1,13	0,78	1,15	6,35	72,18	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,21																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

Corte o frango separando todas as suas partes, retire a pele misture bem todos os pedaços junto com o vinagre. Tempere com sal, refogue com alho, óleo, cebola, tomate, pimenta de cheiro, extrato de tomate. Acrescente a cenoura, o arroz, o milho e água fervente a gosto e deixe cozinhar. Salpique cebolinha e coentro.

Feijão: Cozinhe e tempere o feijão, salpique cebolinha e coentro. Salada: Higienize os vegetais. Corte o alface em tiras e pique o tomate e o pepino. Tempere a gosto. Macarrão: cozinhe o macarrão "al dente". Em uma panela refogue o alho no óleo e acrescente o macarrão e tempere com sal.


Sirva a galinhada acompanhada de feijão, macarrão, salada e fruta previamente higienizada.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 56: Vaca Atolada, Arroz, Feijão, Salada (Couve e Tomate) e Fruta.	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	80,00	80,00	1,00	3 clr de servir	115,22	482,10	16,65	4,89	2,24	0,00	0,00	3,77	10,62	1,21	4,17	1,74	0,00	40,00	0,15	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	3 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	1 unidade pequena	75,71	316,76	0,57	0,15	0,05	18,08	0,94	7,60	22,25	0,14	0,10	0,00	8,26	1,08	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	1 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha média	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	6,13	25,66	0,44	0,07	0,04	1,26	0,47	2,78	4,22	0,09	0,05	0,00	8,49	0,41	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Abacaxi, cru	75,00	75,00	1,00	1 fátia média	0,00	151,64	0,64	0,09	0,23	9,25	0,74	16,83	13,83	0,19	0,11	0,00	25,97	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>422,50</b>	<b>422,50</b>			<b>719,01</b>	<b>3159,95</b>	<b>33,60</b>	<b>10,18</b>	<b>3,36</b>	<b>131,38</b>	<b>11,39</b>	<b>128,15</b>	<b>172,12</b>	<b>5,68</b>	<b>6,85</b>	<b>4,66</b>	<b>74,89</b>	<b>280,62</b>	<b>0,17</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					170,18	747,92	7,95	2,41	0,80	31,10	2,70	30,33	40,74	1,35	1,62	1,10	17,72	66,42	0,04	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,24																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO


Higienize os vegetais. Reserve.  
 Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.  
 Carne: corte a carne em cubos e refogue no óleo com sal, alho, cebola, tomate e a macaxeira. Deixe cozinhar. Depois que a carne e os vegetais estiverem completamente cozidos, salpique cebolinha e coentro para finalizar.  
 Feijão: Cozinhe e tempero o feijão, salpique cebolinha e coentro.  
 Corte a couve em tiras e o tomate picado e tempere a gosto.  
 Sirva a carne, acompanhada de arroz, feijão, salada e fruta.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 58: Purê de Macaxeira, Carne em Cubos, Arroz, Feijão, Salada (Alface e Tomate) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	80,00	80,00	1,00	3 clr de servir cheia	115,22	482,10	16,65	4,89	2,24	0,00	0,00	3,77	10,62	1,21	4,17	1,74	0,00	40,00	0,15	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	3 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	1 pedaço pequeno	75,71	316,76	0,57	0,15	0,05	18,08	0,94	7,60	22,25	0,14	0,10	0,00	8,26	1,08	0,00	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas média	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1 concha média	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	6,13	25,66	0,44	0,07	0,04	1,26	0,47	2,78	4,22	0,09	0,05	0,00	8,49	0,41	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Leite, de vaca, integral	50,00	50,00	1,00	1 copo de café	32,50	135,98	1,47	1,62	1,01	2,96	0,00	54,00	4,86	0,04	0,20	24,85	0,00	31,90	0,00	
Manteiga, com sal	6,00	6,00	1,00	2 pontas de faca	43,56	182,25	0,02	4,94	2,95	0,00	0,00	0,57	0,09	0,01	0,00	55,41	0,00	34,72	0,20	
Laranja, pêra, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade	36,77	153,86	1,04	0,13	0,00	8,95	0,77	21,89	8,61	0,09	0,06	0,00	53,73	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>496,50</b>	<b>496,50</b>			<b>829,35</b>	<b>3470,02</b>	<b>35,12</b>	<b>16,73</b>	<b>7,09</b>	<b>133,61</b>	<b>11,01</b>	<b>162,24</b>	<b>167,73</b>	<b>5,70</b>	<b>6,95</b>	<b>85,19</b>	<b>81,26</b>	<b>347,81</b>	<b>0,37</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					167,04	698,90	7,07	3,37	1,43	26,91	2,22	32,68	33,78	1,15	1,40	17,16	16,37	70,05	0,07	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,20																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

Higienize os legumes e fruta. Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar, após acrescente o arroz mexendo de vez enquanto e deixe "fritar", acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume, até a consistência desejada. Reserve.

Descasque e cozinhe a mandioca com água e sal, amasse e leve ao fogo com leite e margarina e mexa até obter a consistência de purê.

Feijão: cozinhe e tempero o feijão com maxixe, salpique cebolinha e coentro.

Refogue a carne em cubos com alho, sal, óleo, cebola. Cozinhe e finalize salpicando cebolinha e o coentro.

Salada: corte os folhosos em tiras finas e o tomate em cubos ou rodela. Sirva a carne em cubos, purê, feijão, salada e fruta previamente higienizada.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 59: Macarrão com Carne Moída, Feijão, Salada (Alface, Tomate, Beterraba, Cenoura) e Suco de Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, moído, cru	70,00	70,00	1,00	3 clr de servir	95,59	399,96	13,59	4,16	1,89	0,00	0,00	1,83	9,90	1,23	4,43	1,62	0,00	34,30	0,07	
Macarrão, trigo, cru	120,00	120,00	1,00	1 xícara	445,35	1863,33	11,99	1,56	0,00	93,53	3,51	20,76	33,23	1,06	0,93	0,00	0,00	8,60	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Alface, crespa, crua	30,00	30,00	1,00	3 folhas médias	3,20	13,41	0,40	0,05	0,00	0,51	0,55	11,39	3,29	0,12	0,08	0,00	4,67	1,01	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	9,14	38,24	0,37	0,03	0,00	2,24	0,42	4,36	4,40	0,31	0,06	0,00	2,70	74,69	0,00	
Milho, verde, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	27,63	115,62	1,32	0,12	0,04	5,71	0,78	0,32	6,52	0,08	0,10	0,00	0,00	0,22	0,00	
Beterraba, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	14,65	61,29	0,58	0,03	0,00	3,33	1,01	5,43	7,33	0,10	0,16	0,00	0,94	2,92	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	6,13	25,66	0,44	0,07	0,04	1,26	0,47	2,78	4,22	0,09	0,05	0,00	8,49	0,41	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Açúcar	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Cupuaçu, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	2 clr de sopa cheia	24,40	102,08	0,42	0,30	0,15	5,69	0,80	2,75	6,96	0,13	0,08	0,00	5,24	0,34	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>473,50</b>	<b>473,50</b>			<b>854,85</b>	<b>3576,70</b>	<b>37,10</b>	<b>10,94</b>	<b>2,82</b>	<b>153,12</b>	<b>15,36</b>	<b>118,68</b>	<b>164,14</b>	<b>6,58</b>	<b>7,05</b>	<b>4,81</b>	<b>32,38</b>	<b>361,55</b>	<b>0,09</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>180,54</b>	<b>755,38</b>	<b>7,83</b>	<b>2,31</b>	<b>0,59</b>	<b>32,34</b>	<b>3,24</b>	<b>25,06</b>	<b>34,67</b>	<b>1,39</b>	<b>1,49</b>	<b>1,02</b>	<b>6,84</b>	<b>76,36</b>	<b>0,02</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	<b>100,00</b>																			
<b>Fator de cocção</b>	<b>0,21</b>																			

**Modo de preparo**

Higienize vegetais e reserve. Cozinhe o macarrão al dente (cozido, mas firme) e escorra. Refogue a carne moída com alho, sal, óleo, cebola e extrato de tomate - adicione o milho verde e deixe cozinhar. Misture a carne refogada ao macarrão, salpicando cebolinha e coentro para finalizar.


Salada: Rale a cenoura crua e a beterraba. Corte o tomate em rodela e a alface em tiras. Suco de fruta: Liquidifique a fruta ou a polpa de fruta com água gelada e açúcar. Cozinhe o feijão como de costume. Em uma panela refogue a cebola e o alho e acrescente o feijão. Tempere com sal e salpique cheiro verde. Sirva a macarronada ao molho de carne moída, acompanhada de salada temperada com limão e suco de fruta.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 63: Arroz Colorido com Filé de Peixe ao Molho, Farofa, Salada (Rúcula, Tomate e Cenoura) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	100,00	100,00	1,00	1 filé médio	91,08	381,09	18,56	1,31	0,60	0,00	0,00	12,00	23,70	0,22	0,39	0,00	0,00	43,00	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	3 clr de servir	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	1 copo de café	180,43	754,94	0,78	0,14	0,05	43,95	3,20	32,44	18,50	0,55	0,20	0,00	0,00	0,51	0,05	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	9,14	38,24	0,37	0,03	0,00	2,24	0,42	4,36	4,40	0,31	0,06	0,00	2,70	74,69	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Rúcula, crua	20,00	20,00	1,00	6 folhas	2,63	10,99	0,35	0,02	0,00	0,44	0,35	23,31	3,56	0,19	0,05	0,00	9,26	1,88	0,00	
Tomate, com semente, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa	6,13	25,66	0,44	0,07	0,04	1,26	0,47	2,78	4,22	0,09	0,05	0,00	8,49	0,41	0,00	
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café cheia	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>474,50</b>	<b>474,50</b>			<b>798,35</b>	<b>3340,30</b>	<b>29,76</b>	<b>6,09</b>	<b>1,40</b>	<b>156,52</b>	<b>9,50</b>	<b>111,25</b>	<b>123,33</b>	<b>2,94</b>	<b>2,26</b>	<b>2,93</b>	<b>51,64</b>	<b>359,22</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					168,25	703,96	6,27	1,28	0,29	32,99	2,00	23,45	25,99	0,62	0,48	0,62	10,88	75,70	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,21																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

Higienize os vegetais, descasque e rale a cenoura, corte o tomate em pequenos cubos.  
 Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescentar o arroz e cenoura ralada e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.  
 Farofa: Em uma panela com óleo, doure o alho, acrescentar e farinha de mandioca e sal mexendo por alguns minutos, apague o fogo e reserve.  
 Peixe: Tempere o peixe com limão, sal, chicória e deixe descansar por 30 minutos.  
 Cozinhe em fogo baixo, em panela tampada, com pimenta de cheiro, alho e cebola até que toda a sua água seque. Adicione o extrato de tomate, salpique o coentro e a cebolinha. Reserve.  
 Sirva o peixe, acompanhado de arroz, farofa, salada temperada com limão e fruta previamente higienizada.


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 64: Moqueca Escolar, Arroz, Pirão, Feijão, Salada (Repolho, Couve, Cenoura) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	80,00	80,00	1,00	1 filé médio	72,87	304,87	14,85	1,05	0,48	0,00	0,00	9,60	18,96	0,17	0,31	0,00	0,00	34,40	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00	3 clr de servir	286,23	1197,59	5,73	0,27	0,08	63,01	1,31	3,53	24,31	0,54	0,98	0,00	0,00	0,82	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	1 clr de servir	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	1/2 concha média	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	1 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Repolho, branco, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	6,85	28,65	0,35	0,06	0,00	1,54	0,76	13,82	3,41	0,06	0,06	0,00	7,49	1,46	0,00	
Tomate, com semente, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa	6,13	25,66	0,44	0,07	0,04	1,26	0,47	2,78	4,22	0,09	0,05	0,00	8,49	0,41	0,00	
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de sopa rasa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café cheia	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Limão, tahiti, cru	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá	1,59	6,66	0,05	0,01	0,00	0,55	0,06	2,55	0,48	0,01	0,01	0,00	1,91	0,06	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Leite, de coco	10,00	10,00	1,00	1 clr de sopa	16,62	69,52	0,10	1,84	2,59	0,22	0,07	0,59	1,68	0,05	0,03	0,00	0,00	4,40	0,00	
Pimentão, verde, cru	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,06	4,45	0,05	0,01	0,00	0,24	0,13	0,44	0,39	0,02	0,01	0,00	5,01	0,00	0,00	
Pimentão, vermelho, cru	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,16	4,87	0,05	0,01	0,00	0,27	0,08	0,32	0,56	0,02	0,01	0,00	7,91	0,00	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>502,50</b>	<b>502,50</b>			<b>775,99</b>	<b>3246,73</b>	<b>31,99</b>	<b>8,20</b>	<b>3,94</b>	<b>146,17</b>	<b>15,45</b>	<b>160,22</b>	<b>188,17</b>	<b>5,21</b>	<b>2,99</b>	<b>3,20</b>	<b>85,83</b>	<b>282,54</b>	<b>0,05</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					154,43	646,12	6,37	1,63	0,78	29,09	3,07	31,89	37,45	1,04	0,60	0,64	17,08	56,23	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,20																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais. Corte o tomate e os pimentões em pequenos cubos. Pique a cebola e o alho. Corte o repolho e a couve em tiras e rale a cenoura no ralo grosso. Tempere os filés com sal, limão, chicória, pimenta de cheiro e colorau. Em uma panela grande arrume os filés um ao lado do outro. Cubra com tomate picado, leite de coco, cebola, pimentão verde e vermelho, se necessário, adicione um pouco de água até cobrir levemente o peixe. Tampe e leve ao fogo baixo até que comece a ferver, sem deixar ressecar. Apague o fogo quando o peixe estiver bem cozido. Salpique cebolinha, coentro para finalizar. Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve. Pirão: Doure o alho e a cebola no óleo, adicione um pouco do caldo do peixe e a farinha de mandioca, cozinhe até engrossar. Cozinhe o feijão como de costume. Em uma panela refogue a cebola e o alho e acrescente o feijão. Tempere com sal e salpique cheiro verde. Salada: Refogue o repolho, a couve e a cenoura com um pouco de óleo e água. Reserve. Sirva a moqueca de peixe acompanhada de arroz, pirão, salada e fruta previamente higienizada.

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT - CRN 2747  
SAE/SEDUC - RO



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 65: Peixe ao Molho Branco, Arroz, Salada (Cenoura, Rúcula, Pepino e Tomate) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	100,00	100,00	1,00	1 filé médio	91,08	381,09	18,56	1,31	0,60	0,00	0,00	12,00	23,70	0,22	0,39	0,00	0,00	43,00	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	80,00	80,00	1,00	3 clr de servir cheia	286,23	1197,59	5,73	0,27	0,08	63,01	1,31	3,53	24,31	0,54	0,98	0,00	0,00	0,82	0,00	
Milho, amido, cru	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá	18,07	75,60	0,03	0,00	0,00	4,36	0,04	0,05	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Creme de Leite	10,00	10,00	1,00	1 clr de sopa	22,15	92,67	0,15	2,25	1,18	0,45	0,00	8,27	0,75	0,03	0,03	12,77	0,00	5,20	0,06	
Leite, de vaca, integral	40,00	40,00	1,00	3 clr de sopa	26,00	108,78	1,17	1,30	0,81	2,37	0,00	43,20	3,89	0,03	0,16	19,88	0,00	25,52	0,00	
Pepino, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	1,91	7,98	0,17	0,00	0,00	0,41	0,22	1,92	1,87	0,03	0,03	0,00	1,00	0,00	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Rúcula, crua	20,00	20,00	1,00	6 folhas	2,63	10,99	0,35	0,02	0,00	0,44	0,35	23,31	3,56	0,19	0,05	0,00	9,26	1,88	0,00	
Tomate, com semente, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa	6,13	25,66	0,44	0,07	0,04	1,26	0,47	2,78	4,22	0,09	0,05	0,00	8,49	0,41	0,00	
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de sopa rasa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café cheia	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade pequena	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>464,50</b>	<b>464,50</b>			<b>605,34</b>	<b>2532,75</b>	<b>28,72</b>	<b>9,40</b>	<b>3,32</b>	<b>102,16</b>	<b>5,82</b>	<b>127,02</b>	<b>101,02</b>	<b>2,05</b>	<b>1,98</b>	<b>35,58</b>	<b>49,93</b>	<b>314,94</b>	<b>0,08</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>130,32</b>	<b>545,26</b>	<b>6,18</b>	<b>2,02</b>	<b>0,71</b>	<b>21,99</b>	<b>1,25</b>	<b>27,35</b>	<b>21,75</b>	<b>0,44</b>	<b>0,43</b>	<b>7,66</b>	<b>10,75</b>	<b>67,80</b>	<b>0,02</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	<b>100,00</b>																			
<b>Fator de cocção</b>	<b>0,22</b>																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais, descasque e rale a cenoura (ou abóbora) e corte o tomate em rodela. Reserve. Peixe: Tempere o peixe com o limão e o sal e deixe descansar.

À parte, refogue no óleo os temperos (alho, cebola, tomate, cebolinha, coentro e chicória), acrescente o peixe temperado e doure-o em fogo baixo. Reserve.

Molho branco: Dilua bem o amido de milho no leite, adicione o creme de leite e leve-os ao fogo baixo até obter um creme levemente grosso. Finalize adicionando o molho branco sobre o peixe previamente dourado. Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.

Farofa: Em uma panela com óleo, doure o alho e cebola, acrescente e farinha de mandioca e sal mexendo por alguns minutos, apague o fogo e reserve.

Sirva o peixe ao molho branco, acompanhado de arroz, salada e fruta como sobremesa.




Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 66: Peixe Ensopado com Legumes (Batata Doce Cenoura e Ovo de Codorna), Pirão, Arroz e Salada (Rúcula e Tomate) e Fruta (Melancia)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	100,00	100,00	1,00	1 filé médio	91,08	381,09	18,56	1,31	0,60	0,00	0,00	12,00	23,70	0,22	0,39	0,00	0,00	43,00	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	100,00	100,00	1,00	3 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	1 copo de café	180,43	754,94	0,78	0,14	0,05	43,95	3,20	32,44	18,50	0,55	0,20	0,00	0,00	0,51	0,05	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Batata, doce, crua	50,00	50,00	1,00	1 pedaço pequeno	59,12	247,36	0,63	0,07	0,00	14,10	1,29	10,56	8,45	0,19	0,10	0,00	8,24	4,39	0,00	
Ovo, de codorna, inteiro, cru	20,00	20,00	1,00	2 unidades	35,38	148,02	2,74	2,54	1,78	0,15	0,00	15,75	2,21	0,67	0,41	61,03	0,00	25,80	0,02	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Rúcula, crua	20,00	20,00	1,00	6 folhas	2,63	10,99	0,35	0,02	0,00	0,44	0,35	23,31	3,56	0,19	0,05	0,00	9,26	1,88	0,00	
Tomate, com semente, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa	6,13	25,66	0,44	0,07	0,04	1,26	0,47	2,78	4,22	0,09	0,05	0,00	8,49	0,41	0,00	
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de sopa rasa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr de café cheia	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Limão, tahiti, cru	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,59	6,66	0,05	0,01	0,00	0,55	0,06	2,55	0,48	0,01	0,01	0,00	1,91	0,06	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fátia média	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>432,50</b>	<b>432,50</b>			<b>789,20</b>	<b>3302,00</b>	<b>31,63</b>	<b>8,66</b>	<b>3,20</b>	<b>143,45</b>	<b>8,39</b>	<b>127,76</b>	<b>106,14</b>	<b>3,23</b>	<b>2,59</b>	<b>64,23</b>	<b>37,16</b>	<b>316,22</b>	<b>0,09</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					182,47	763,47	7,31	2,00	0,74	33,17	1,94	29,54	24,54	0,75	0,60	14,85	8,59	73,11	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,23																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

Higienize os vegetais, descasque a cenoura e batata. Corte o tomate em cubos e a cenoura e batata em rodelas. Reserve. Peixe: Tempere o peixe com chicória, limão, pimenta de cheiro e sal e deixe descansar por 30 minutos. Refogue no óleo: o açafrão, o alho, cebola, tomate, cebolinha, coentro, a cenoura e a batata. Depois de refogado, acrescente o peixe temperado e doure-o em fogo baixo. Adicione um pouco de água até cobrir os legumes, tampe a panela e cozinhe em fogo alto até que o peixe e os legumes estejam completamente cozidos. Acrescente o ovo de codorna previamente cozido e descascado Pirão: Retire um pouco do caldo do peixe, leve ao fogo, acrescente a farinha aos poucos, cozinhe até engrossar e formar um pirão. Salada: Higienize os vegetais. Corte o tomate em cubos. Tempere a gosto. Arroz: Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz, mexa e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar até ficar no ponto. Reserve. Sirva o peixe com legumes acompanhado de arroz, pirão e fruta como sobremesa.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - INTEGRAL**

Nome: FICHA TÉCNICA 68: Farofa de Ovo com Café e Leite	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Café, pó, torrado	8,00	8,00	1,00	1 clr de sobr. cheia	34,40	143,93	1,18	0,96	0,00	5,26	4,10	8,56	13,28	0,65	0,04	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de chá cheia	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1 cl de sobr. Cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Manteiga, sem sal	3,00	3,00	1,00	1 clr de sopa	22,73	95,09	0,01	2,58	1,55	0,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	30,39	0,00	0,12	0,08	
Farinha, de mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	1 copo de café	180,43	754,94	0,78	0,14	0,05	43,95	3,20	32,44	18,50	0,55	0,20	0,00	0,00	0,51	0,05	
Ovo, de galinha, inteiro, cru	100,00	100,00	1,00	1 unidade média	143,11	598,78	13,03	8,90	2,60	1,64	0,00	42,02	12,66	1,56	1,08	78,83	0,00	168,00	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fátia média	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>492,00</b>	<b>492,00</b>			<b>572,20</b>	<b>2394,10</b>	<b>21,10</b>	<b>19,08</b>	<b>8,25</b>	<b>78,39</b>	<b>7,53</b>	<b>301,66</b>	<b>65,72</b>	<b>2,98</b>	<b>2,12</b>	<b>208,62</b>	<b>2,35</b>	<b>530,77</b>	<b>0,13</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					116,30	486,61	4,29	3,88	1,68	15,93	1,53	61,31	13,36	0,61	0,43	42,40	0,48	107,88	0,03	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,20																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

Em uma panela refogue a cebola na manteiga. Acrescente os ovos. Espere que fiquem firmes para poder mexer. Ainda úmidos, acrescente a farinha e mexa até que fique ao ponto, por último acrescente o tomate e o sal.  
 Café com leite: Aqueça a água, adicione o açúcar e o pó de café e o açúcar. Espere levantar fervura. Coe o café e adicione o leite frio ou morno.  
 Sirva a farofa acompanhada de café com leite e fruta.



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
GERENCIA DE PROGRAMAS - GPROG  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE

**CADERNO DE FICHAS TÉCNICAS DE  
PREPARAÇÕES  
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE/RO  
2021**



**ENSINO FUNDAMENTAL  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA**



**GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**GERÊNCIA DE PROGRAMAS - GPROG**  
**SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – SAE**

**MARCOS ROCHA**  
GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

**SUAMY VIVECANANDA LACERDA DE ABREU**  
SECRETÁRIO DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

**MARTA SOUZA COSTA BRITO**  
DIRETORA ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA - DAF

**JAQUELINE DA SILVA ALMEIDA**  
GERENCIA DE PROGRAMAS - GPROG

**REGINA RODRIGUES DA SILVA**  
SUBGERENTE DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – SAE

**NUTRICIONISTAS:**

**SAE – Porto Velho:**

Regina Rodrigues da Silva – CRN7 2747 – RT

Aliane Martins Batista – CRN7 8473 – QT

Dêimila Rafaela Saraiva Sales – CRN7 10815– QT

Ingrid Janaína da Silva Guimarães – CRN7 3754 – QT

Maria Aucinete Nepomucena da Silva – CRN7 7569 – QT

Vládya Maria Matos de Souza – CRN 10567 -- QT

**CRE – Ji-Paraná**

Estefanie Queiroz da Silva – CRN7 6836 – QT

**CRE - CACOAL**

Júlia Souza Amaral - CRN/7-3891 - QT

**CRE - Vilhena**

Sâmia Silva de Souza Juvenal– CRN7 5973 – QT


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 08: Cachorro Quente Escolar (Tomate, cenoura e Milho) e Suco de Fruta (Maracujá).</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, moído, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	54,62	228,55	7,77	2,38	1,08	0,00	0,00	1,04	5,65	0,71	2,53	0,93	0,00	19,60	0,04	
Pão de hambúrguer	75,00	75,00	1,00	2 unidades	209,25	875,50	7,13	3,25	0,82	37,09	1,58	103,50	15,75	2,49	0,50	0,00	0,00	359,25	0,52	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa rasa	9,14	38,24	0,37	0,03	0,00	2,24	0,42	4,36	4,40	0,31	0,06	0,00	2,70	74,69	0,00	
Milho, verde, cru	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobr. cheia	13,82	57,81	0,66	0,06	0,02	2,86	0,39	0,16	3,26	0,04	0,05	0,00	0,00	0,11	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	2 clr de café cheia	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>254,50</b>	<b>254,50</b>			<b>411,44</b>	<b>1721,45</b>	<b>16,96</b>	<b>9,88</b>	<b>2,55</b>	<b>64,51</b>	<b>3,63</b>	<b>119,69</b>	<b>39,13</b>	<b>3,82</b>	<b>3,31</b>	<b>0,93</b>	<b>12,05</b>	<b>692,95</b>	<b>0,58</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					161,66	676,40	6,66	3,88	1,00	25,35	1,43	47,03	15,37	1,50	1,30	0,36	4,74	272,28	0,23	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,39																			

**Modo de preparo**

**Cachorro Quente:** Doure o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente o tomate e logo após a carne moída temperada. Após cozida acrescente a cenoura em cubos ou ralada, milho verde e o extrato de tomate. Por último acrescente a cebolinha e o coentro.  
Corte o pão, adicione o molho preparado com a carne.  
**Suco de polpa:** Bater a polpa de fruta no liquidificador, juntamente com água e açúcar.  
Sirva o cachorro quente escolar acompanhado de suco de fruta.


  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 10: Café com Leite e Pão com Carne Moída e Alface</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cebola, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,39	1,65	0,02	0,00	0,00	0,09	0,02	0,14	0,12	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00	
Carne, bovina, acém, moído, cru	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	40,97	171,41	5,83	1,78	0,81	0,00	0,00	0,78	4,24	0,53	1,90	0,70	0,00	14,70	0,03	
Alface, lisa, crua	10,00	10,00	1,00	1 folha média	1,38	5,78	0,17	0,01	0,00	0,24	0,23	2,75	0,91	0,06	0,03	0,00	2,14	0,42	0,00	
Café, pó, torrado	8,00	8,00	1,00	1 clr de sobremesa	34,40	143,93	1,18	0,96	0,00	5,26	4,10	8,56	13,28	0,65	0,04	0,00	0,00	0,09	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de chá cheia	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	2 unidades	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	2 clr de café cheia	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
<b>Total</b>	<b>334,50</b>	<b>334,50</b>			<b>514,49</b>	<b>2152,62</b>	<b>18,62</b>	<b>14,94</b>	<b>5,81</b>	<b>75,61</b>	<b>6,23</b>	<b>220,35</b>	<b>56,46</b>	<b>2,19</b>	<b>3,27</b>	<b>92,40</b>	<b>4,31</b>	<b>850,26</b>	<b>0,33</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					153,81	643,53	5,57	4,46	1,74	22,60	1,86	65,87	16,88	0,65	0,98	27,62	1,29	254,19	0,10	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,30																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

**Higienize o alface.**

**Carne moída:** Doure o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente a carne moída temperada e tomate até cozinhar.


Corte o pão e adicione o alface seguido da carne moída.

**Café:** Aqueça a água, adicionar o pó de café e o açúcar. Espere levantar fervura. Coe o café e adicione o leite frio ou morno.

Sirva o pão com carne moída e alface acompanhado da bebida.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

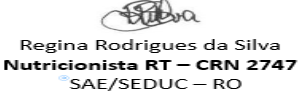
**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 12: Iogurte com Castanha e Biscoito Salgado</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Iogurte de qualquer sabor	200,00	200,00	1,00	1 xícara	197,38	825,84	6,92	6,94	3,96	29,24	4,26	241,86	23,04	0,18	0,88	59,30	8,30	89,56	0,24	
Castanha-do-Brasil, crua	5,00	5,00	1,00	2 unidades	32,15	134,51	0,73	3,17	0,77	0,75	0,40	7,32	18,26	0,12	0,21	0,00	0,00	0,05	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	30,00	30,00	1,00	6 unidades	129,52	541,91	3,02	4,33	1,32	20,62	0,75	6,00	11,92	0,66	0,34	0,00	0,00	256,31	0,54	
<b>Total</b>	<b>235,00</b>	<b>235,00</b>			<b>359,05</b>	<b>1502,26</b>	<b>10,66</b>	<b>14,44</b>	<b>6,05</b>	<b>50,61</b>	<b>5,41</b>	<b>255,18</b>	<b>53,22</b>	<b>0,96</b>	<b>1,43</b>	<b>59,30</b>	<b>8,30</b>	<b>345,92</b>	<b>0,78</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					152,79	639,26	4,54	6,15	2,57	21,54	2,30	108,59	22,65	0,41	0,61	25,23	3,53	147,20	0,33	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,43																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SEDUC – RO		Higienize as castanhas. Após a higienização, triture-as e acrescente ao iogurte. Sirva os biscoitos como acompanhamento.																		




**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 15: Mingau de Arroz Doce com Castanha do Brasil</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Arroz, tipo 1, cru	30,00	30,00	1,00	2 clr sopa rasa	107,34	449,10	2,15	0,10	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,20	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	2 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Canela em pó	0,50	0,50	1,00	1 clr de café	1,31	5,46	0,02	0,02	0,00	0,40	0,27	0,00	0,08	0,19	0,01	0,13	0,14	0,13	0,00	
Castanha-do-Brasil, crua	5,00	5,00	1,00	1 unidade	32,15	134,51	0,73	3,17	0,77	0,75	0,40	7,32	18,26	0,12	0,21	0,00	0,00	0,05	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	30,00	30,00	1,00	4 unidades	129,52	541,91	3,02	4,33	1,32	20,62	0,75	6,00	11,92	0,66	0,34	0,00	0,00	256,31	0,54	
<b>Total</b>	<b>260,50</b>	<b>260,50</b>			<b>445,34</b>	<b>1863,29</b>	<b>11,23</b>	<b>13,45</b>	<b>5,75</b>	<b>71,00</b>	<b>1,91</b>	<b>210,18</b>	<b>57,03</b>	<b>1,34</b>	<b>1,63</b>	<b>89,59</b>	<b>0,14</b>	<b>371,63</b>	<b>0,54</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					170,95	715,27	4,31	5,16	2,21	27,25	0,73	80,68	21,89	0,51	0,63	34,39	0,05	142,66	0,21	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,38																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		<p><b>Mingau:</b> Cozinhe o arroz em água até que amoleça, acrescente o leite, a castanha e o açúcar e continue cozinhando em fogo baixo até engrossar. Sirva quente ou frio e salpique a canela em cima.</p> <p>Sirva acompanhado de biscoito.</p> <p>Obs.: Triture as Castanha-do-Brasil no liquidificador utilizando a opção "pulsar" do mesmo. Após obter a castanha triturada, adicione-as ao mingau.</p>																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 17: Sanduiche Natural e Suco de Fruta (Maracujá)</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	60,00	50,00	1,20	3 clr de sopa	59,58	249,28	10,76	1,51	0,55	0,00	0,00	3,68	15,63	0,22	0,33	1,00	0,00	28,00	0,01	
Pão de hambúrguer	75,00	75,00	1,00	2 unidades	209,25	875,50	7,13	3,25	0,82	37,09	1,58	103,50	15,75	2,49	0,50	0,00	0,00	359,25	0,52	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de sobremesa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	2 clr de café cheia	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr rasa de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açafraão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	2 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>264,00</b>	<b>254,00</b>			<b>400,29</b>	<b>1674,80</b>	<b>19,43</b>	<b>9,03</b>	<b>2,01</b>	<b>60,96</b>	<b>2,96</b>	<b>132,67</b>	<b>50,73</b>	<b>3,56</b>	<b>1,09</b>	<b>2,73</b>	<b>18,03</b>	<b>678,92</b>	<b>0,54</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					157,59	659,37	7,65	3,55	0,79	24,00	1,16	52,23	19,97	1,40	0,43	1,07	7,10	267,29	0,21	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,39																			
<b>Modo de preparo</b>																				
<p>Higienize os vegetais. Corte a alface fininha e o tomate em rodela ou cubos.</p> <p><b>Frango:</b> Corte o frango em cubos, retirando a pele e aparas e adicione limão em sua superfície deixando por alguns minutos. Tempere o frango com açafraão, vinagre e sal, corte-o em pedaços e leve ao cozimento escorra e desfie. Refogue o frango desfiado com alho, óleo, cebola, tomate, extrato de tomate até que o refogado fique bem sequinho. Salpique cebolinha e coentro. Corte o pão e Recheie com o frango, alface e tomate em rodela ou em cubos.</p> <p><b>Suco de fruta ou polpa:</b> Bata no liquidificador a polpa ou a fruta com a água gelada e açúcar.</p> <p>Sirva o sanduíche com suco de frutas.</p>																				
																				

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 18: Salada de Frutas Escolar (abacate, banana, mamão, maçã e laranja) com Aveia.</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Abacate, cru	40,00	40,00	1,00	1 clr de sopa cheio	38,46	160,92	0,50	3,36	0,92	2,41	2,53	3,17	5,87	0,08	0,09	0,00	3,46	0,00	0,00	
Banana, prata, crua	40,00	40,00	1,00	8 rodelaas pequenas	39,30	164,43	0,51	0,03	0,00	10,38	0,82	3,03	10,52	0,15	0,06	0,00	8,64	0,00	0,00	
Mamão, Papaia, cru	30,00	30,00	1,00	1 clr de sopa	12,05	50,40	0,14	0,04	0,00	3,13	0,31	6,73	6,65	0,06	0,02	0,00	24,66	0,49	0,00	
Maçã, Fuji, com casca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	16,65	69,68	0,09	0,00	0,00	4,55	0,40	0,58	0,61	0,03	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	
Laranja, pêra, crua	90,00	90,00	1,00	1/2 laranja média	33,10	138,48	0,94	0,11	0,00	8,05	0,69	19,70	7,75	0,08	0,05	0,00	48,36	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Aveia, flocos, crua	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	157,53	659,10	5,57	3,40	0,62	26,65	3,65	19,16	47,50	1,78	1,05	0,00	0,54	1,85	0,00	
<b>Total</b>	<b>450,00</b>	<b>450,00</b>			<b>414,09</b>	<b>1732,55</b>	<b>13,01</b>	<b>12,77</b>	<b>5,17</b>	<b>65,84</b>	<b>8,40</b>	<b>246,75</b>	<b>96,41</b>	<b>2,32</b>	<b>1,97</b>	<b>89,46</b>	<b>86,38</b>	<b>117,18</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					92,02	385,01	2,89	2,84	1,15	14,63	1,87	54,83	21,42	0,52	0,44	19,88	19,20	26,04	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,22																			


**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Higienize as frutas (Abacate, Banana, Mamão, Maçã e Laranja), descasque-as, corte em cubos, misturando-as ao leite e aveia. Sirva gelado.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 19: Suco de Cupuaçu com Leite e Pão com Manteiga</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Cupuaçu, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	24,40	102,08	0,42	0,30	0,15	5,69	0,80	2,75	6,96	0,13	0,08	0,00	5,24	0,34	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	2 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	1 1/2 unidade	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Manteiga, sem sal	6,00	6,00	1,00	2 pontas de faca	45,45	0,00	0,02	5,16	3,09	0,00	0,00	0,22	0,09	0,00	0,00	60,79	0,00	0,23	0,17	
<b>Total</b>	<b>326,00</b>	<b>326,00</b>			<b>469,74</b>	<b>1775,20</b>	<b>11,73</b>	<b>13,62</b>	<b>7,63</b>	<b>75,28</b>	<b>2,53</b>	<b>210,31</b>	<b>43,79</b>	<b>1,05</b>	<b>1,35</b>	<b>152,49</b>	<b>5,24</b>	<b>601,17</b>	<b>0,45</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					144,09	544,54	3,60	4,18	2,34	23,09	0,77	64,51	13,43	0,32	0,41	46,77	1,61	184,41	0,14	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,31																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SEDUC – RO		Bata no liquidificador a polpa com o leite e o açúcar. Se preciso adicione um pouco de água. Sirva gelado acompanhado do pão.																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 23: Vitamina de Frutas (Mamão e Banana) e Biscoito Salgado</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Mamão, Papaia, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de sopa	24,09	100,81	0,27	0,07	0,00	6,26	0,63	13,45	13,31	0,12	0,04	0,00	49,32	0,98	0,00	
Banana, prata, crua	50,00	50,00	1,00	8 rodela s pequenas	49,12	205,54	0,63	0,03	0,00	12,98	1,02	3,78	13,15	0,19	0,07	0,00	10,80	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	2 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	30,00	30,00	1,00	6 unidades	129,52	541,91	3,02	4,33	1,32	20,62	0,75	6,00	11,92	0,66	0,34	0,00	0,00	256,31	0,54	
<b>Total</b>	<b>335,00</b>	<b>335,00</b>			<b>377,77</b>	<b>1580,57</b>	<b>9,25</b>	<b>10,27</b>	<b>4,96</b>	<b>65,46</b>	<b>2,40</b>	<b>218,77</b>	<b>56,02</b>	<b>1,13</b>	<b>1,16</b>	<b>89,46</b>	<b>60,12</b>	<b>372,13</b>	<b>0,54</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					112,77	471,81	2,76	3,07	1,48	19,54	0,72	65,30	16,72	0,34	0,35	26,70	17,95	111,08	0,16	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,30																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Higienize as frutas (Mamão e Banana) descasque, corte-as e bata no liquidificador com o leite e o açúcar.  
Sirva gelado com o biscoito salgado.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 24: Vitamina de Banana e Pão com Carne Moída e Alface</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Banana, prata, crua	60,00	60,00	1,00	6 rodela médias	58,95	246,65	0,76	0,04	0,00	15,57	1,23	4,54	15,77	0,23	0,09	0,00	12,95	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	2 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	1 unidade	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Manteiga, sem sal	6,00	6,00	1,00	2 pontas de faca	45,45	190,17	0,02	5,16	3,09	0,00	0,00	0,46	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,39	1,65	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	1,08	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00	0,64	0,00	
Tomate, com semente, cru	2,00	2,00	1,00	1 clr de café cheia	0,31	1,28	0,02	0,00	0,00	0,06	0,00	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne, bovina, acém, moído, cru	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	27,31	114,28	3,88	1,19	0,54	0,00	0,46	3,15	5,09	0,20	0,15	0,60	0,00	129,53	0,07	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	2 clr de café cheia	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alface, crespa, crua	10,00	10,00	1,00	01 folhas média	1,07	4,47	0,13	0,02	0,00	0,17	0,18	3,80	1,10	0,04	0,03	0,00	1,56	0,34	0,00	
<b>Total</b>	<b>374,50</b>	<b>374,50</b>			<b>569,29</b>	<b>2381,93</b>	<b>16,16</b>	<b>18,57</b>	<b>8,63</b>	<b>85,60</b>	<b>3,62</b>	<b>220,59</b>	<b>58,99</b>	<b>1,40</b>	<b>1,55</b>	<b>92,79</b>	<b>14,51</b>	<b>965,45</b>	<b>0,37</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					152,01	636,03	4,32	4,96	2,30	22,86	0,97	58,90	15,75	0,37	0,41	24,78	3,87	257,80	0,10	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,27																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Higienize a fruta e a alface.


**Vitamina:** Descasque a Banana. Bata no liquidificador com o leite e o açúcar.

**Carne moída:** Doure o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente o tomate e logo depois a carne moída temperada, deixe no fogo até cozinhar. Corte o pão e acrescente a alface seguido da carne moída.

Sirva a vitamina gelada acompanhada do pão com carne moída.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 26: Vitamina de Açaí com Banana e Farinha de Tapioca</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Açaí, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	29,02	121,43	0,40	1,97	0,35	3,10	1,28	17,59	8,52	0,22	0,13	0,00	0,00	2,59	0,00	
Banana, prata, crua	60,00	60,00	1,00	10 rodela s médias	58,95	246,65	0,76	0,04	0,00	15,57	1,23	4,54	15,77	0,23	0,09	0,00	12,95	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	2 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de tapioca/beiju	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	132,40	553,96	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	
<b>Total</b>	<b>345,00</b>	<b>345,00</b>			<b>395,40</b>	<b>1654,35</b>	<b>6,68</b>	<b>7,96</b>	<b>3,99</b>	<b>76,72</b>	<b>2,74</b>	<b>222,47</b>	<b>43,14</b>	<b>0,65</b>	<b>0,92</b>	<b>89,46</b>	<b>12,95</b>	<b>118,23</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					114,61	479,52	1,94	2,31	1,16	22,24	0,79	64,48	12,50	0,19	0,27	25,93	3,75	34,27	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,29																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		Bata no liquidificador o açaí, o açúcar, o leite e a banana. Por último acrescente a farinha de tapioca (não bater).																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 28: X-salada (Carne Moída, Alface e Tomate) e Suco de Fruta com Leite.</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Goiaba, vermelha, com casca, crua	50,00	50,00	1,00	1 unidade pequena	27,08	113,32	0,54	0,22	0,05	6,50	3,11	2,23	3,45	0,09	0,07	0,00	40,30	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	2 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de hambúrguer	75,00	75,00	1,00	1 1/2 unidade	209,25	875,50	7,13	3,25	0,82	37,09	1,58	103,50	15,75	2,49	0,50	0,00	0,00	359,25	0,52	
Queijo, mozzarella	30,00	30,00	1,00	2 fâcias pequenas	98,96	414,05	6,79	7,55	4,26	0,91	0,00	262,51	7,07	0,09	1,06	32,70	0,00	174,30	0,26	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Cebola, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de sopa rasa	0,39	1,65	0,02	0,00	0,00	0,09	0,02	0,14	0,12	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Carne, bovina, acém, moído, cru	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	27,31	114,28	3,88	1,19	0,54	0,00	0,00	0,52	2,83	0,35	1,27	0,46	0,00	9,80	0,02	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	2 clr de café cheia	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
<b>Total</b>	<b>411,00</b>	<b>411,00</b>			<b>579,16</b>	<b>2423,20</b>	<b>24,21</b>	<b>22,11</b>	<b>9,93</b>	<b>71,28</b>	<b>5,33</b>	<b>573,49</b>	<b>51,27</b>	<b>3,32</b>	<b>3,67</b>	<b>122,62</b>	<b>47,71</b>	<b>893,42</b>	<b>0,82</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					140,91	589,59	5,89	5,38	2,42	17,34	1,30	139,54	12,47	0,81	0,89	29,84	11,61	217,38	0,20	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,24																			

**Modo de preparar**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

**Carne moída:** Doure o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente o tomate e logo depois a carne moída temperada, deixe no fogo até cozinhar. Higienize o tomate e a alface.  
Corte o pão, acrescente o queijo, tomate, alface e a carne moída.  
**Suco de Fruta:** Bata no liquidificador a polpa, acrescentando açúcar e o leite.  
Sirva o sanduíche acompanhado de suco.




**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 29: Arroz Xadrez, Frango, Salada (Alface e Cenoura) e Fruta (Melancia).	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
Frango, peito, sem pele, cru	70,00	60,00	1,17	03 clr de sopa	71,50	299,14	12,92	1,81	0,66	0,00	0,00	4,42	18,76	0,26	0,40	1,20	0,00	33,60	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00	01 concha peq. Rasa	98,71	412,99	5,99	0,38	0,06	18,37	5,53	36,77	62,98	2,40	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimentão, verde, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,64	2,67	0,03	0,00	0,00	0,15	0,08	0,26	0,23	0,01	0,00	0,00	3,01	0,00	0,00	
Pimentão, vermelho, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,70	2,92	0,03	0,00	0,00	0,16	0,05	0,19	0,33	0,01	0,00	0,00	4,75	0,00	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr decafé	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Vagem, crua	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sopa	2,49	10,42	0,18	0,02	0,00	0,53	0,24	4,11	1,78	0,04	0,03	0,00	0,12	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fatia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	2 clr de café	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
<b>Total</b>	<b>189,00</b>	<b>179,00</b>			<b>462,20</b>	<b>1933,85</b>	<b>24,50</b>	<b>9,50</b>	<b>1,84</b>	<b>69,93</b>	<b>8,16</b>	<b>77,52</b>	<b>118,88</b>	<b>3,66</b>	<b>2,17</b>	<b>2,66</b>	<b>24,71</b>	<b>271,03</b>	<b>0,04</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					258,21	1080,36	13,69	5,31	1,03	39,07	4,56	43,31	66,41	2,05	1,21	1,49	13,81	151,41	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,56																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais. **Frango:** limpe e tempere com limão. Pique o frango em cubinhos, alho e sal e reserve e depois refogue até dourar. Pique também a cebola, tomate, os pimentões, a vagem e o coentro. Cozinhe-os por 5 minutos.  
**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal, os pimentões, a cebola, a cebolinha, o coentro e o frango, deixe cozinhar por 15 minutos.  
**Salada:** Corte o alface em tiras, rale a cenoura. Misture tudo e tempere com limão.  
 Sirva o Arroz Xadrez com Salada e fruta, previamente higienizada.


  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT - CRN 2747  
 SAE/SEDOC - RO

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 30: Arroz, Feijão, Carne Moída, Salada (alface, tomate e cenoura) e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Carne, bovina, acém, moído, cru	40,00	40,00	1,00	02 clr de servir	54,62	228,55	7,77	2,38	1,08	0,00	0,00	1,04	5,65	0,71	2,53	0,93	0,00	19,60	0,04	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	02 clr de sopa rasa	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	01 clr de sobremesa	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00	01 concha peq. Rasa	98,71	412,99	5,99	0,38	0,06	18,37	5,53	36,77	62,98	2,40	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá cheia	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Banana, prata, crua	70,00	70,00	1,00	01 und grande	68,77	287,75	0,89	0,05	0,00	18,17	1,43	5,29	18,40	0,27	0,10	0,00	15,11	0,00	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
<b>Total</b>	<b>264,00</b>	<b>264,00</b>			<b>481,35</b>	<b>2013,97</b>	<b>19,31</b>	<b>10,16</b>	<b>2,29</b>	<b>79,75</b>	<b>9,23</b>	<b>67,43</b>	<b>115,60</b>	<b>4,21</b>	<b>4,29</b>	<b>2,66</b>	<b>27,59</b>	<b>258,57</b>	<b>0,08</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					182,33	762,87	7,32	3,85	0,87	30,21	3,49	25,54	43,79	1,59	1,62	1,01	10,45	97,94	0,03	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,38																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO


Higienize os vegetais e a fruta.  
 Faça o arroz como de costume.  
 Cozinhe o feijão previamente, até que fique 'al dente', reserve. Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o feijão pré-cozido com o caldo, o açafrão e refogue. Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Salpique cebolinha e coentro por último.  
 óleo vegetal, acrescente a carne moída temperada e tomate até cozinhar. Junte o arroz com os ovos, carne moída e misture com os temperos (coentro e cebolinha).  
**Salada:** Rale a cenoura e corte o tomate em rodela. Tempere a gosto.  
 Sirva o arroz e o feijão com o ovo mexido e carne moída acompanhado da salada (cenoura e tomate) e a fruta.  
**Carne moída:** Doure o alho e a cebola no

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 32: Arroz com Cenoura, Frango com Abóbora, Farofa de Banana, Salada (Rucula e Cenoura) e Fruta (Melancia).</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Frango, inteiro, sem pele, cru	70,00	60,00	1,17	02 clr de servir	77,46	324,08	12,35	2,74	0,84	0,00	0,00	3,91	16,22	0,32	0,74	2,20	0,00	43,80	0,01	
Farinha, de mandioca, torrada	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa cheia	109,58	458,49	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	15,00	15,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	5,79	24,22	0,26	0,08	0,02	1,25	0,33	2,69	1,32	0,06	0,05	0,00	0,76	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Banana, da terra, crua	20,00	20,00	1,00	02 rodela	25,60	107,13	0,29	0,05	0,00	6,73	0,31	0,83	4,76	0,06	0,03	0,00	3,15	0,00	0,00	
Milho, verde, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa rasa	13,82	57,81	0,66	0,06	0,02	2,86	0,39	0,16	3,26	0,04	0,05	0,00	0,00	0,11	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açafraão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Rúcula, crua	20,00	20,00	1,00	03 ramos	2,63	10,99	0,35	0,02	0,00	0,44	0,35	23,31	3,56	0,19	0,05	0,00	9,26	1,88	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fatia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>220,00</b>	<b>210,00</b>			<b>524,01</b>	<b>2192,46</b>	<b>19,48</b>	<b>10,35</b>	<b>2,05</b>	<b>89,08</b>	<b>5,28</b>	<b>78,86</b>	<b>76,35</b>	<b>1,99</b>	<b>1,85</b>	<b>3,93</b>	<b>27,71</b>	<b>287,12</b>	<b>0,04</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					249,53	1044,03	9,27	4,93	0,97	42,42	2,51	37,55	36,36	0,95	0,88	1,87	13,19	136,72	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,48																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT - CRN 2747  
 SAE/SEDUC - RO

Higienize os vegetais.

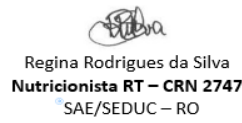
**Frango:** limpe e tempere com limão. Pique o frango em cubinhos, alho e sal e reserve e depois refogue até dourar. Pique também a cebola, tomate, os pimentões, a vagem e o coentro. Cozinhe-os por 5 minutos.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal, os pimentões, a cebola, a cebolinha, o coentro e o frango, deixe cozinhar por 15 minutos.

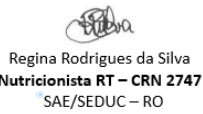
**Salada:** Corte o alface em tiras, pique o pepino e cebola em cubos, Misture tudo e tempere com limão.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 34: Baião de Três (carne, arroz, feijão), Salada (Alface e Tomate) e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir cheia	86,42	361,57	12,49	3,67	1,68	0,00	0,00	2,83	7,97	0,91	3,13	1,30	0,00	30,00	0,11	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00	01 concha peq. Rasa	98,71	412,99	5,99	0,38	0,06	18,37	5,53	36,77	62,98	2,40	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fatia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Alface, lisa, crua	20,00	20,00	1,00	02 folhas média	2,76	11,57	0,34	0,02	0,00	0,49	0,47	5,50	1,82	0,12	0,07	0,00	4,28	0,85	0,00	
<b>Total</b>	<b>264,00</b>	<b>264,00</b>			<b>469,50</b>	<b>1964,37</b>	<b>23,84</b>	<b>11,32</b>	<b>2,88</b>	<b>68,06</b>	<b>7,50</b>	<b>64,65</b>	<b>105,05</b>	<b>4,29</b>	<b>4,86</b>	<b>2,77</b>	<b>20,08</b>	<b>267,10</b>	<b>0,15</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					177,84	744,08	9,03	4,29	1,09	25,78	2,84	24,49	39,79	1,63	1,84	1,05	7,61	101,17	0,06	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,38																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		<p><b>Higienize os vegetais e reserve. Baião de três:</b> Cozinhe o feijão, mas não deixe cozinhar demais. Reserve. 2. Em uma panela aqueça o óleo e coloque a cebola e o alho para dourar. Após dourá-los acrescente o arroz, a água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve. Dessalgue o charque ou carne de sol, corte em cubos, cozinhando em seguida até amolecer. Refogue no óleo com cebola, tomate, pimenta de cheiro e alho até dar o ponto. Misture bem o refogado de charque com o arroz que estava reservado. Depois misture o feijão já cozido com a água do cozimento. Após secar, abaixe o fogo e deixe cozinhar até os grãos de arroz e feijão ficarem ao ponto. Salpique cebolinha e coentro por último. <b>Salada:</b> Corte o alface em tiras e o tomate em cubos. Tempere a gosto. Sirva o baião de três acompanhado da salada e fruta previamente higienizada.</p>																		


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 37: Canja de Galinha (cenoura, batata doce e couve) com Pão	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	70,00	60,00	1,17	02 clr de servir cheia	77,46	324,08	12,35	2,74	0,84	0,00	0,00	3,91	16,22	0,32	0,74	2,20	0,00	43,80	0,01	
Arroz, integral, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	179,84	752,45	3,66	0,93	0,15	38,73	2,41	3,91	54,86	0,47	0,70	0,00	0,00	0,82	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	02 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Batata, doce, crua	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	23,65	98,94	0,25	0,03	0,00	5,64	0,51	4,22	3,38	0,08	0,04	0,00	3,30	1,75	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Couve, manteiga, crua	15,00	15,00	1,00	1/2 folha média	4,06	16,98	0,43	0,08	0,02	0,65	0,47	19,63	5,20	0,07	0,06	0,00	14,50	0,93	0,00	
Pão, trigo, francês	40,00	40,00	1,00	01 unidade	119,92	501,76	3,18	1,24	0,40	23,46	0,92	6,30	10,19	0,40	0,31	1,19	0,00	259,07	0,15	
<b>Total</b>	<b>232,00</b>	<b>222,00</b>			<b>481,03</b>	<b>2012,62</b>	<b>20,50</b>	<b>12,15</b>	<b>2,49</b>	<b>71,67</b>	<b>5,20</b>	<b>52,64</b>	<b>99,20</b>	<b>1,72</b>	<b>1,94</b>	<b>5,12</b>	<b>24,07</b>	<b>543,99</b>	<b>0,19</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					216,68	906,59	9,23	5,47	1,12	32,28	2,34	23,71	44,68	0,78	0,88	2,31	10,84	245,04	0,09	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,45																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 <p>Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT - CRN 2747 SAE/SEEDUC - RO</p>		<p>Higienize a verduras e legumes. Corte a batata doce e a cenoura em cubos e a couve em tiras e reserve.  Corte o frango em cubos, retirando a pele e aparas e adicione limão em sua superfície deixando por alguns minutos. Tempere o frango com alho, açafrão e sal e doure no óleo aquecido em fogo baixo juntamente com a cebola.  Adicione a batata, a cenoura, a couve e o arroz e deixe cozinhar. Depois de cozido, apague o fogo e salpique a cebolinha e o coentro sobre a canja. Sirva com pão como acompanhamento.</p>																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 38: Carne Moída com Vegetais (abóbora e repolho), Arroz, Feijão com Couve e Fruta (Tangerina)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, moído, cru	40,00	40,00	1,00	02 clr de servir	54,62	228,55	7,77	2,38	1,08	0,00	0,00	1,04	5,65	0,71	2,53	0,93	0,00	19,60	0,04	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Feijão, carioca, cru	40,00	40,00	1,00	01 concha peq. Rasa	131,61	550,66	7,99	0,50	0,08	24,49	7,37	49,03	83,98	3,19	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	15,00	15,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	5,79	24,22	0,26	0,08	0,02	1,25	0,33	2,69	1,32	0,06	0,05	0,00	0,76	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	01 folha média	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Repolho, branco, cru	15,00	15,00	1,00	02 clr de sopa cheia	2,57	10,74	0,13	0,02	0,00	0,58	0,28	5,18	1,28	0,02	0,02	0,00	2,81	0,55	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Tangerina, Poncã, crua	90,00	90,00	1,00	1/2 laranja	34,05	142,45	0,76	0,07	0,00	8,65	0,85	11,60	6,96	0,10	0,00	0,00	43,94	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>294,00</b>	<b>294,00</b>			<b>482,80</b>	<b>2020,03</b>	<b>21,51</b>	<b>10,43</b>	<b>2,34</b>	<b>76,86</b>	<b>10,60</b>	<b>107,25</b>	<b>129,19</b>	<b>4,87</b>	<b>4,52</b>	<b>2,66</b>	<b>73,06</b>	<b>258,91</b>	<b>0,08</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					164,22	687,09	7,32	3,55	0,79	26,14	3,60	36,48	43,94	1,66	1,54	0,90	24,85	88,06	0,03	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,34																			

**Modo de preparar**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT - CRN 2747  
 SAE/SEDEC - RO

Higienize os vegetais, a couve e reserve.

**Carne Moída:** Doure o alho e a cebola em óleo quente, adicione a carne moída e cozinhe até que a mesma reduza sua coloração vermelha. Acrescente a abóbora cortada em cubos, o tomate e o repolho.

Tampe e cozinhe em fogo alto até o completo cozimento da carne e dos vegetais. Apague o fogo e salpique cebolinha e coentro sobre a preparação.

**Feijão:** prepare como de costume, acrescentando couve e cebolinha.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz, o sal, a água e deixe cozinhar como de costume.

Sirva a carne com vegetais, arroz, feijão e banana de sobremesa.



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 39: Carne em Cubos, arroz, farofa de banana, salada (Alface e Cenoura)</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	86,42	361,57	12,49	3,67	1,68	0,00	0,00	2,83	7,97	0,91	3,13	1,30	0,00	30,00	0,11	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Farinha, de mandioca, torrada	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa	109,58	458,49	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	02 clr de sopa rasa	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Banana, da terra, crua	20,00	20,00	1,00	02 rodela	25,60	107,13	0,29	0,05	0,00	6,73	0,31	0,83	4,76	0,06	0,03	0,00	3,15	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Alface, lisa, crua	10,00	10,00	1,00	1 folha média	1,38	5,78	0,17	0,01	0,00	0,24	0,23	2,75	0,91	0,06	0,03	0,00	2,14	0,42	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
<b>Total</b>	<b>214,00</b>	<b>214,00</b>			<b>478,56</b>	<b>2002,29</b>	<b>17,60</b>	<b>11,12</b>	<b>2,85</b>	<b>76,29</b>	<b>4,29</b>	<b>45,11</b>	<b>50,95</b>	<b>2,12</b>	<b>4,02</b>	<b>3,03</b>	<b>12,53</b>	<b>271,71</b>	<b>0,15</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					223,63	935,65	8,22	5,20	1,33	35,65	2,00	21,08	23,81	0,99	1,88	1,42	5,86	126,97	0,07	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,47																			

**Modo de preparo**


Higienize os vegetais e reserve. Refogue no óleo a carne em cubos com tomate, sal, alho e cebola até dourarem. Cozinhe a carne até amolecer. Ao final, salpique cebolinha e coentro.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz, o sal, a água e deixe cozinhar como de costume.

**Salada:** Rale a cenoura crua e sirva com a alface.

**Farofa de banana:** Corte a banana em cubos e doure em frigideira com óleo pré-aquecido. Retire a banana e reserve sobre papel toalha para absorção do excesso de óleo. Despreze o que restar de óleo na frigideira, adicione a farinha mexendo sem parar, apague o fogo e adicione a banana e mexa até completa mistura.

Sirva a carne em cubos, acompanhada de arroz, salada, farofa de banana.


  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 40: Carne em Cubos, Arroz, Macarrão ao alho e óleo, Salada Jardineira (Beterraba, Cenoura e Vagem)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	86,42	361,57	12,49	3,67	1,68	0,00	0,00	2,83	7,97	0,91	3,13	1,30	0,00	30,00	0,11	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Macarrão, trigo, cru	30,00	30,00	1,00	02 clr de servir cheia	111,34	465,83	3,00	0,39	0,00	23,38	0,88	5,19	8,31	0,26	0,23	0,00	0,00	2,15	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Beterraba, crua	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	9,77	40,86	0,39	0,02	0,00	2,22	0,67	3,62	4,89	0,06	0,10	0,00	0,62	1,94	0,00	
Vagem, crua	20,00	20,00	1,00	02 clr de sopa	4,98	20,83	0,36	0,03	0,00	1,07	0,48	8,22	3,57	0,09	0,07	0,00	0,23	0,00	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	01 clr de sopa cheia	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
<b>Total</b>	<b>224,00</b>	<b>224,00</b>			<b>469,95</b>	<b>1966,29</b>	<b>20,54</b>	<b>11,42</b>	<b>2,81</b>	<b>69,69</b>	<b>4,02</b>	<b>37,46</b>	<b>50,11</b>	<b>2,06</b>	<b>4,26</b>	<b>3,03</b>	<b>6,49</b>	<b>272,52</b>	<b>0,15</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					209,80	877,81	9,17	5,10	1,25	31,11	1,79	16,72	22,37	0,92	1,90	1,35	2,90	121,66	0,07	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,45																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

**Carne:** Refogue no óleo a carne em cubos com tomate, sal, alho, colorau e cebola até dourarem. Cozinhe com um pouco de água até a carne até amolecer. Ao final, salpique cebolinha e coentro.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz, o sal e deixe cozinhar como de costume.

**Salada:** Higienize as verduras e após cozinhe em água até amolecer. Após cozidas descasque-as e corte. Tempere á gosto.

**Macarrão:** Cozinhe o macarrão e deixe escorrer, reserve. Em uma panela acrescente o sal, alho e o óleo e refogue. Após acrescente o macarrão.

Sirva a carne em cubos, acompanhada de arroz, salada, macarrão.



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 41: Carne com Abóbora, Arroz, Salada Jardineira (Vagem, Beterraba, Batata) e Fruta (Banana).</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	86,42	361,57	12,49	3,67	1,68	0,00	0,00	2,83	7,97	0,91	3,13	1,30	0,00	30,00	0,11	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	20,00	20,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	7,72	32,30	0,35	0,11	0,02	1,67	0,43	3,59	1,76	0,07	0,06	0,00	1,02	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa cheia e 1/2	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	01 unidade	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Vagem, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa	7,47	31,25	0,54	0,05	0,00	1,60	0,72	12,33	5,35	0,13	0,10	0,00	0,35	0,00	0,00	
Beterraba, crua	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	9,77	40,86	0,39	0,02	0,00	2,22	0,67	3,62	4,89	0,06	0,10	0,00	0,62	1,94	0,00	
Batata, inglesa, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	19,31	80,80	0,53	0,00	0,00	4,41	0,35	1,07	4,37	0,11	0,07	0,00	9,33	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>345,50</b>	<b>345,50</b>			<b>480,23</b>	<b>2009,29</b>	<b>19,63</b>	<b>11,13</b>	<b>2,82</b>	<b>77,80</b>	<b>5,59</b>	<b>39,63</b>	<b>70,81</b>	<b>2,26</b>	<b>4,29</b>	<b>1,30</b>	<b>38,43</b>	<b>316,77</b>	<b>0,15</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					139,00	581,56	5,68	3,22	0,82	22,52	1,62	11,47	20,49	0,65	1,24	0,38	11,12	91,68	0,04	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,29																			

**Modo de preparo**


Corte a Carne bovina em cubos ou em tiras e tempere-a com sal (se necessário). Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente a cebola, o alho e a carne aos poucos para dourá-los. Depois de dourados, adicione a abóbora e batata devidamente higienizado, descascado e cortado em pequenos cubos e adicione água até cobrir. Adicione o extrato de tomate e o cheiro verde. Deixe cozinhar por 20 minutos ou até que o jerimum esteja macio.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.

**Salada:** Higienize as verduras e após cozinhe em água até amolecer. Apos cozidas descasque-as e corte. Tempere á gosto. Sirva a carne com abóbora com arroz, salada jardineira e Fruta.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 42: Cozido de legumes (mandioca, Couve, Repolho e Abóbora), arroz e fruta (Tangerina).</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir cheia	86,42	361,57	12,49	3,67	1,68	0,00	0,00	2,83	7,97	0,91	3,13	1,30	0,00	30,00	0,11	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	1 clr de sopa cheia	45,43	190,06	0,34	0,09	0,03	10,85	0,56	4,56	13,35	0,08	0,06	0,00	4,96	0,65	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	15,00	15,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	5,79	24,22	0,26	0,08	0,02	1,25	0,33	2,69	1,32	0,06	0,05	0,00	0,76	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	01 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	1,00	02 clr de sopa cheia	3,42	14,33	0,18	0,03	0,00	0,77	0,38	6,91	1,70	0,03	0,03	0,00	3,74	0,73	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de café	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Tangerina, Poncã, crua	90,00	90,00	1,00	1 unidade	34,05	142,45	0,76	0,07	0,00	8,65	0,85	11,60	6,96	0,10	0,00	0,00	43,94	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>314,00</b>	<b>314,00</b>			<b>435,17</b>	<b>1820,77</b>	<b>18,90</b>	<b>11,35</b>	<b>2,88</b>	<b>64,82</b>	<b>4,21</b>	<b>75,05</b>	<b>64,91</b>	<b>2,18</b>	<b>4,06</b>	<b>3,03</b>	<b>83,47</b>	<b>320,14</b>	<b>0,15</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					138,59	579,86	6,02	3,61	0,92	20,64	1,34	23,90	20,67	0,69	1,29	0,97	26,58	101,95	0,05	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,32																			
<b>Modo de preparo</b>																				
<p><b>Cozido de Legumes:</b> Aqueça o óleo em uma panela, adicione o alho, a cebola e a carne para refogar. Acrescente os vegetais mandioca, abóbora, repolho e couve devidamente pré-higienizados, o extrato de tomate, o sal e água em quantidade que cubra todos os ingredientes. Deixe cozinhar. Salpique cebolinha e coentro por último.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Sirva o arroz com cozido de legumes e a fruta como complemento.</p>																				
<p align="center">   Regina Rodrigues da Silva  Nutricionista RT - CRN 2747  SAE/SEDUC - RO </p>																				


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

FICHA TÉCNICA 45: 44: Estrogonofe de Frango, Arroz, Salada (rúcula, tomate e cenoura) e Fruta (Banana)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípideos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	70,00	60,00	1,17	02 clr de servir	71,50	299,14	12,92	1,81	0,66	0,00	0,00	4,42	18,76	0,26	0,40	1,20	0,00	33,60	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Creme de Leite	8,00	8,00	1,00	1/2 clr de sopa	17,72	74,13	0,12	1,80	0,94	0,36	0,00	6,62	0,60	0,02	0,02	10,21	0,00	4,16	0,05	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de café	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	01 unidade	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa cheia	0,00	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	03 ramos	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Rúcula, crua	30,00	30,00	1,00	03 ramos	10,24	16,48	0,53	0,03	0,00	0,67	0,52	34,97	5,34	0,28	0,07	0,00	13,89	2,83	0,00	
<b>Total</b>	<b>354,00</b>	<b>344,00</b>			<b>455,00</b>	<b>1920,20</b>	<b>19,74</b>	<b>11,05</b>	<b>2,76</b>	<b>72,42</b>	<b>5,30</b>	<b>77,27</b>	<b>81,17</b>	<b>1,88</b>	<b>1,45</b>	<b>12,88</b>	<b>51,74</b>	<b>327,77</b>	<b>0,09</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					132,27	558,20	5,74	3,21	0,80	21,05	1,54	22,46	23,60	0,55	0,42	3,74	15,04	95,28	0,03	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,29																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SEDUC – RO				Higienize os vegetais e reserve. <b>Estrogonofe:</b> Corte a frango em cubinhos, tempere-a com o sal e alho, cozinhe para amaciá-la e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente cebola e a carne aos poucos para dourá-los. Adicione o extrato de tomate, tomate, cebolinha e coentro. Quando começar a ferver adicione o creme de leite, mexa bem e apague o fogo. <b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe “fritar”. Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. <b>Salada:</b> Rale o repolho e a cenoura, corte a rúcula em tiras e o tomate em cubos. Tempere a gosto. Sirva o arroz com estrogonofe e salada, acompanhado da fruta, previamente higienizada e porcionada.																

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

FICHA TÉCNICA 45: Estrogonofe de Carne, Arroz, Salada (Alface, Repolho e Tomate) e Suco de Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	86,42	361,57	12,49	3,67	1,68	0,00	0,00	2,83	7,97	0,91	3,13	1,30	0,00	30,00	0,11	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Creme de Leite	8,00	8,00	1,00	1/2 clr de sopa	17,72	74,13	0,12	1,80	0,94	0,36	0,00	6,62	0,60	0,02	0,02	10,21	0,00	4,16	0,05	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de café	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	01 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	01 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia ralada	3,42	14,33	0,18	0,03	0,00	0,77	0,38	6,91	1,70	0,03	0,03	0,00	3,74	0,73	0,00	
Alface, lisa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,76	11,57	0,34	0,02	0,00	0,49	0,47	5,50	1,82	0,12	0,07	0,00	4,28	0,85	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
<b>Total</b>	<b>269,00</b>	<b>269,00</b>			<b>441,96</b>	<b>1849,16</b>	<b>17,86</b>	<b>12,86</b>	<b>3,76</b>	<b>63,87</b>	<b>2,64</b>	<b>40,85</b>	<b>41,80</b>	<b>2,08</b>	<b>4,06</b>	<b>12,98</b>	<b>22,13</b>	<b>325,76</b>	<b>0,20</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					164,30	687,42	6,64	4,78	1,40	23,74	0,98	15,19	15,54	0,77	1,51	4,83	8,23	121,10	0,07	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,37																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 <p>Higienize os vegetais e reserve. <b>Estrogonofe:</b> Corte a carne em cubinhos, tempere-a com o sal e limão, cozinhe para amaciá-la e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente alho, cebola e a carne aos poucos para dourá-los. Adicione o extrato de tomate, tomate, cebolinha e coentro. Quando começar a ferver adicione o creme de leite, mexa bem e apague o fogo. <b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. <b>Salada:</b> Rale o repolho, corte o alface em tiras e o tomate em cubos. Tempere a gosto. <b>Suco de fruta ou polpa:</b> Bata no liquidificador a polpa ou a fruta com a água gelada e açúcar. Sirva o arroz com estrogonofe e salada, acompanhado de Suco de fruta.</p>																				

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**


Nome : FICHA TÉCNICA 46: Farofa de Ovo, Arroz com Cenoura Ralada e Suco de Fruta (Maracujá)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Ovo, de galinha, inteiro, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de servir	85,87	359,27	7,82	5,34	1,56	0,98	0,00	25,21	7,60	0,94	0,65	47,30	0,00	100,80	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	1 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 colher de sopa rasa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 colher de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>237,50</b>	<b>237,50</b>			<b>521,08</b>	<b>2180,20</b>	<b>12,69</b>	<b>12,72</b>	<b>2,70</b>	<b>88,42</b>	<b>3,75</b>	<b>56,12</b>	<b>41,84</b>	<b>1,83</b>	<b>1,53</b>	<b>47,30</b>	<b>5,11</b>	<b>340,71</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					219,40	917,98	5,34	5,36	1,14	37,23	1,58	23,63	17,62	0,77	0,64	19,91	2,15	143,46	0,03	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,42																			

**Modo de preparo**

**Farofa de ovo:** Corte a cebola e coloque em uma panela aquecida com óleo e deixe dourar. Adicione os ovos e salpique o sal mexendo até fritar. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca e salpique a cebolinha para finalizar.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Adicione a cenoura ralada e misture na preparação.


**Suco de fruta:** Bater no liquidificador a polpa, com água e açúcar. Servir a farofa acompanhada de arroz e suco de fruta.

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEEDUC – RO



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**


**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome - Ficha Técnica 50: Feijão com Charque, Couve e Abóbora e Arroz.	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, charque, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	124,43	520,62	11,36	8,42	4,35	0,00	0,00	7,59	6,68	0,76	1,95	0,00	0,00	2937,50	0,40	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00	1 concha peq. Rasa	98,71	412,99	5,99	0,38	0,06	18,37	5,53	36,77	62,98	2,40	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	15,00	15,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	5,79	24,22	0,26	0,08	0,02	1,25	0,33	2,69	1,32	0,06	0,05	0,00	0,76	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia picada	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	2 clr de café cheia	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
<b>Total</b>	<b>188,00</b>	<b>188,00</b>			<b>479,99</b>	<b>2008,26</b>	<b>22,09</b>	<b>16,20</b>	<b>5,57</b>	<b>60,86</b>	<b>7,59</b>	<b>83,64</b>	<b>98,34</b>	<b>3,90</b>	<b>3,61</b>	<b>1,46</b>	<b>25,51</b>	<b>3174,78</b>	<b>0,44</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					255,31	1068,22	11,75	8,62	2,96	32,37	4,04	44,49	52,31	2,07	1,92	0,78	13,57	1688,71	0,23	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,53																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		<p><b>Feijão:</b> Higienize os legumes. Corte o charque em cubos, dessalgue (tirar o sal). Cozinhe o feijão juntamente com o charque. Depois de cozido, refogue com alho, óleo, cebola, corrija o sal. Acrescente abóbora e couve até amolecer. Ao final, salpique cebolinha e coentro.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Sirva o feijão com charque, arroz.</p>																		



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 52: Feijoada Escolar, Arroz, Farofa, Couve Refogada e Fruta (Laranja).	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, charque, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	124,43	520,62	11,36	8,42	4,35	0,00	0,00	7,59	6,68	0,76	1,95	0,00	0,00	2937,50	0,40	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Feijão, preto, cru	30,00	30,00	1,00	1 concha pequena rasa	97,07	406,14	6,40	0,37	0,06	17,63	6,55	33,27	56,43	1,94	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	72,17	301,98	0,31	0,06	0,02	17,58	1,28	12,97	7,40	0,22	0,08	0,00	0,00	0,20	0,02	
Couve, manteiga, crua	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa picada	4,06	16,98	0,43	0,08	0,02	0,65	0,47	19,63	5,20	0,07	0,06	0,00	14,50	0,93	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Folhas de louro	0,10	0,10	1,00	1 clr de café picado	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Laranja, pêra, crua	100,00	100,00	1,00	1/2 laranja	36,77	153,86	1,04	0,13	0,00	8,95	0,77	21,89	8,61	0,09	0,06	0,00	53,73	0,00	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	1 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
<b>Total</b>	<b>278,10</b>	<b>278,10</b>			<b>578,62</b>	<b>2420,94</b>	<b>23,34</b>	<b>16,25</b>	<b>5,56</b>	<b>84,86</b>	<b>10,06</b>	<b>105,07</b>	<b>103,70</b>	<b>3,65</b>	<b>3,65</b>	<b>1,46</b>	<b>71,53</b>	<b>3174,58</b>	<b>0,46</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					208,06	870,53	8,39	5,84	2,00	30,51	3,62	37,78	37,29	1,31	1,31	0,53	25,72	1141,52	0,16	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,36																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 <p>Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT - CRN 2747 SAE/SEDUC - RO</p>		<p><b>Feijoada:</b> Higienize os legumes. Corte o charque em cubos e dessalgue (tirar o sal). Cozinhe o feijão juntamente com o charque. Depois de cozido, refogue com alho, óleo, cebola. Por último, acrescente o a cebolinha, coentro e folha de louro.</p> <p><b>Farofa:</b> Em uma panela com óleo, doure o alho, acrescente e farinha de mandioca mexendo por alguns minutos, apague o fogo e reserve.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.</p> <p><b>Couve refogada:</b> Em uma panela com óleo, refogue a couve e reserve.</p> <p>Sirva a feijoada, acompanhada de arroz, farofa, couve e a laranja como sobremesa.</p>																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 53: Frango Atolado, Arroz, Salada (Couve Refogada) e Fruta (Melancia)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	70,00	60,00	1,17	1 clr de servir cheia	77,46	324,08	12,35	2,74	0,84	0,00	0,00	3,91	16,22	0,32	0,74	2,20	0,00	43,80	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Mandioca, crua	40,00	40,00	1,00	1 unidade pequena	60,57	253,41	0,45	0,12	0,04	14,47	0,75	6,08	17,80	0,11	0,08	0,00	6,61	0,86	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa picada	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Tomate, com semente, cru	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa cheia	2,30	9,62	0,16	0,03	0,02	0,47	0,18	1,04	1,58	0,04	0,02	0,00	3,18	0,15	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	1 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/2 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fatia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>212,00</b>	<b>202,00</b>			<b>426,51</b>	<b>1784,52</b>	<b>18,36</b>	<b>10,26</b>	<b>2,05</b>	<b>64,99</b>	<b>2,74</b>	<b>57,29</b>	<b>74,47</b>	<b>1,47</b>	<b>1,69</b>	<b>3,93</b>	<b>40,52</b>	<b>283,51</b>	<b>0,04</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					211,14	883,43	9,09	5,08	1,01	32,17	1,36	28,36	36,86	0,73	0,84	1,95	20,06	140,35	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,50																			
<b>Modo de preparo</b>																				

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

Higienize os vegetais. Descasque, corte e cozinhe a macaxeira. Reserve.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve. Frango: Corte o frango em pedaços, retire a pele e as aparas, misture bem todos os pedaços junto com o vinagre. Refogue no óleo com sal, alho, colorau, cebola e tomate. Deixe cozinhar acrescentando a macaxeira cozida. Depois que o frango estiver completamente cozido e o caldo bem grosso, salpique cebolinha e coentro para finalizar.

**Salada:** Corte a couve em tiras e refogue no óleo.

Sirva o frango, acompanhada de arroz, salada de couve refogada e fruta.




**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 57: Frango ao Molho com Legumes, Arroz, Feijão com Couve e Fruta (Banana)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	70,00	60,00	1,17	1 clr de servir	77,46	324,08	12,35	2,74	0,84	0,00	0,00	3,91	16,22	0,32	0,74	2,20	0,00	43,80	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00	1 clr pequena rasa	98,71	412,99	5,99	0,38	0,06	18,37	5,53	36,77	62,98	2,40	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	15,00	15,00	1,00	1/2 colher de sopa	5,79	24,22	0,26	0,08	0,02	1,25	0,33	2,69	1,32	0,06	0,05	0,00	0,76	0,00	0,00	
Repolho, branco, cru	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	2,57	10,74	0,13	0,02	0,00	0,58	0,28	5,18	1,28	0,02	0,02	0,00	2,81	0,55	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa picada	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 colher de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	3 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr de sopa rasa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	1 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/2 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade pequena	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>346,00</b>	<b>336,00</b>			<b>542,41</b>	<b>2269,45</b>	<b>24,87</b>	<b>10,65</b>	<b>2,07</b>	<b>89,54</b>	<b>10,35</b>	<b>97,85</b>	<b>139,73</b>	<b>4,10</b>	<b>2,63</b>	<b>3,66</b>	<b>54,98</b>	<b>331,56</b>	<b>0,04</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					161,43	675,43	7,40	3,17	0,62	26,65	3,08	29,12	41,59	1,22	0,78	1,09	16,36	98,68	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,30																			


**Modo de preparo**

Higienize os legumes e a folhagem. Corte o frango em cubinhos, retire a pele e as aparas, misture bem todos os pedaços junto com o limão. Tempere com sal, refogue com alho, óleo, cebola, tomate e extrato de tomate e deixe cozinhar um pouco. Acrescente couve, abóbora em cubos e repolho em tiras. Salpique cebolinha e coentro.  
**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo, acrescente o arroz, água, sal e deixe cozinhar como de costume. **Feijão:** Cozinhe e tempere o feijão como de costume.  
 Sirva o frango, acompanhado de arroz, feijão e fruta como sobremesa.

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 58: Galinhada, Salada (Cenoura e Couve) e Fruta (Banana)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, com pele, cru	70,00	60,00	1,17	2 clr de servir	135,79	568,15	9,87	10,38	3,12	0,00	0,00	3,78	14,58	0,37	0,67	4,20	0,00	37,80	0,04	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Milho, verde, cru	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa rasa	20,72	86,71	0,99	0,09	0,03	4,28	0,59	0,24	4,89	0,06	0,08	0,00	0,00	0,17	0,00	
Tomate, com semente, cru	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	2,30	9,62	0,16	0,03	0,02	0,47	0,18	1,04	1,58	0,04	0,02	0,00	3,18	0,15	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr de sopa rasa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/2 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 und pequena	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 folha média	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Cenoura, crua	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	5,12	21,42	0,20	0,03	0,00	1,15	0,48	3,38	1,68	0,03	0,03	0,00	0,77	0,50	0,00	
<b>Total</b>	<b>308,00</b>	<b>298,00</b>			<b>492,24</b>	<b>2059,53</b>	<b>17,13</b>	<b>14,92</b>	<b>3,84</b>	<b>74,61</b>	<b>5,22</b>	<b>56,34</b>	<b>78,55</b>	<b>1,75</b>	<b>1,72</b>	<b>5,66</b>	<b>51,12</b>	<b>325,63</b>	<b>0,06</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,00																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SE/EDUC – RO				Higienize os vegetais e reserve. Corte o frango separando todas as suas partes, retire a pele misture bem todos os pedaços junto com o limão. Tempere com sal, refogue com alho, óleo, cebola, tomate, extrato de tomate. Acrescente o arroz, o milho e água fervente a gosto e deixe cozinhar. Salpique cebolinha e coentro. Rale a cenoura e corte a couve em tiras finas e tempere com limão. Sirva a galinhada acompanhada de salada e fruta.																


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 61: Macarrão com Carne Moída, Salada (Alface, Tomate e Cenoura) e Fruta(Banana).	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
						(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																					
Carne, bovina, acém, moído, cru	40,00	40,00	1,00	2 clr de servir		54,62	228,55	7,77	2,38	1,08	0,00	0,00	1,04	5,65	0,71	2,53	0,93	0,00	19,60	0,04	
Macarrão, trigo, cru	60,00	60,00	1,00	1/2 xícara		222,67	931,67	6,00	0,78	0,00	46,77	1,76	10,38	16,61	0,53	0,47	0,00	0,00	4,30	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá		1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café		0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café		1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1 clr de sopa		1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa		6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr de sopa rasa		6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alface, crespa, crua	10,00	10,00	1,00	1 folha média		1,07	4,47	0,13	0,02	0,00	0,17	0,18	3,80	1,10	0,04	0,03	0,00	1,56	0,34	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente		0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá		35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/2 clr de café		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café		3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade grande		98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>261,00</b>	<b>261,00</b>			<b>R\$ -</b>	<b>432,87</b>	<b>1811,12</b>	<b>16,12</b>	<b>7,40</b>	<b>1,71</b>	<b>77,57</b>	<b>5,23</b>	<b>39,52</b>	<b>62,71</b>	<b>2,26</b>	<b>3,31</b>	<b>2,66</b>	<b>32,19</b>	<b>311,72</b>	<b>0,06</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>						165,85	693,92	6,17	2,84	0,66	29,72	2,00	15,14	24,03	0,87	1,27	1,02	12,33	119,43	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																				
<b>Fator de cocção</b>	0,38																				
<b>Modo de preparo</b>																					
		<p>Higienize vegetais e reserve. Cozinhe o macarrão al dente (cozido, mas firme) e escorra. <b>Molho:</b> Refogue a carne moída com alho, açafrão, sal, óleo, cebola e extrato de tomate e deixe cozinhar. Misture a carne refogada ao macarrão, salpicando cebolinha e coentro para finalizar. <b>Salada:</b> Rale a cenoura crua, corte o tomate em rodela e corte a alface em tiras. Tempere a gosto. Sirva a macarronada com carne moída, acompanhada de salada e fruta.</p>																			

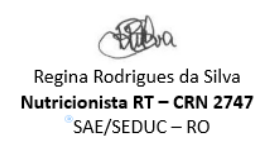
**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 67: Risoto de Frango Desfiado com Legumes e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	70,00	60,00	1,17	2 clr servir	77,46	324,08	12,35	2,74	0,84	0,00	0,00	3,91	16,22	0,32	0,74	2,20	0,00	43,80	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	01 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	15,00	15,00	1,00	1 cl de sobremesa cheia	2,30	9,62	0,16	0,03	0,02	0,47	0,18	1,04	1,58	0,04	0,02	0,00	3,18	0,15	0,00	
Milho, verde, cru	10,00	10,00	1,00	1 cl de sobremesa cheia	13,82	57,81	0,66	0,06	0,02	2,86	0,39	0,16	3,26	0,04	0,05	0,00	0,00	0,11	0,00	
Batata, doce, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr sopa cheia	23,65	98,94	0,25	0,03	0,00	5,64	0,51	4,22	3,38	0,08	0,04	0,00	3,30	1,75	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Banana, nanica, crua	70,00	70,00	1,00	1 unid pequena	64,07	268,07	0,98	0,08	0,00	16,69	1,36	2,39	19,46	0,24	0,12	0,00	4,10	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>268,00</b>	<b>258,00</b>			<b>406,67</b>	<b>1701,50</b>	<b>18,49</b>	<b>7,17</b>	<b>1,53</b>	<b>67,58</b>	<b>4,11</b>	<b>27,49</b>	<b>65,80</b>	<b>1,33</b>	<b>1,68</b>	<b>3,66</b>	<b>16,04</b>	<b>282,47</b>	<b>0,03</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					157,62	659,50	7,17	2,78	0,59	26,19	1,59	10,66	25,51	0,51	0,65	1,42	6,22	109,48	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,39																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SEDUC – RO				Retire a pele e asparas do frango e misture bem todas as partes com o limão. Corte o frango em pedaços grandes e cozinhe juntamente com água e sal. Após completo cozimento escorra e desfie. Refogue o frango desfiado com alho, óleo, cebola, tomate e a batata em cubos e deixar ferver. Acrescente o milho e salpique cebolinha e coentro e apague o fogo. Sirva o risoto de frango desfiado acompanhado de fruta de sobremesa.																

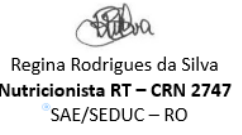
**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 70: Sopa de Carne com Feijão, Legumes e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	60,00	60,00	1,00	1 pedaço médio	86,42	361,57	12,49	3,67	1,68	0,00	0,00	2,83	7,97	0,91	3,13	1,30	0,00	30,00	0,11	
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00	1 clr de sopa cheia	98,71	412,99	5,99	0,38	0,06	18,37	5,53	36,77	62,98	2,40	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
Macarrão, trigo, cru	40,00	40,00	1,00	1/2 xícara	148,45	621,11	4,00	0,52	0,00	31,18	1,17	6,92	11,08	0,35	0,31	0,00	0,00	2,87	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	01 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 folha média	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Batata, doce, crua	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	17,74	74,21	0,19	0,02	0,00	4,23	0,39	3,17	2,53	0,06	0,03	0,00	2,47	1,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Torrada, pão francês	20,00	20,00	1,00	1/2 unidade	72,80	304,60	2,12	0,66	0,18	14,92	0,68	3,76	0,11	0,25	0,18	0,00	0,00	166,00	0,09	
<b>Total</b>	<b>215,00</b>	<b>215,00</b>			<b>475,05</b>	<b>1987,60</b>	<b>25,85</b>	<b>9,42</b>	<b>2,55</b>	<b>71,77</b>	<b>9,20</b>	<b>91,65</b>	<b>98,03</b>	<b>4,32</b>	<b>4,68</b>	<b>2,77</b>	<b>26,12</b>	<b>437,52</b>	<b>0,22</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					220,95	924,47	12,02	4,38	1,19	33,38	4,28	42,63	45,59	2,01	2,18	1,29	12,15	203,50	0,10	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,47																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		Higienize os vegetais, descasque e corte os legumes em cubos e os folhosos em tiras grossas. Reserve. Cozinhe o feijão na pressão e liquidifique. Reserve. Corte a carne em cubos e refogue no óleo com alho, sal cebola e batata. Acrescente os vegetais, o macarrão e o feijão batido. Cozinhe em fogo alto até que os vegetais e o macarrão esteja completamente cozidos. Salpique cebolinha e coentro para finalizar. Dirva a sopa acompanhada de fruta como sobremesa.																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 73: Vaca Atolada, Arroz, Salada (couve refogada com Cenoura e Beterraba).</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de servir cheia	86,42	361,57	12,49	3,67	1,68	0,00	0,00	2,83	7,97	0,91	3,13	1,30	0,00	30,00	0,11	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	1 unidade pequena	75,71	316,76	0,57	0,15	0,05	18,08	0,94	7,60	22,25	0,14	0,10	0,00	8,26	1,08	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	1 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Repolho, branco, cru	25,00	25,00	1,00	1 clr de arroz cheia	4,28	17,91	0,22	0,04	0,00	0,96	0,47	8,64	2,13	0,04	0,04	0,00	4,68	0,91	0,00	
Beterraba, crua	25,00	25,00	1,00	1 clr de arroz cheia	12,21	51,07	0,49	0,02	0,00	2,78	0,84	4,53	6,11	0,08	0,13	0,00	0,78	2,43	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 colher de sopa	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	1 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
<b>Total</b>	<b>268,00</b>	<b>268,00</b>			<b>432,56</b>	<b>1809,82</b>	<b>18,49</b>	<b>11,25</b>	<b>2,89</b>	<b>63,60</b>	<b>4,26</b>	<b>67,42</b>	<b>68,59</b>	<b>1,89</b>	<b>4,17</b>	<b>2,77</b>	<b>45,43</b>	<b>272,11</b>	<b>0,15</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					161,40	675,31	6,90	4,20	1,08	23,73	1,59	25,16	25,60	0,70	1,56	1,03	16,95	101,53	0,06	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,37																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		<p>Higienize os vegetais. Reserve.</p> <p><b>Arroz:</b> em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.</p> <p><b>Vaca atolada:</b> Corte a carne em cubos e refogue no óleo com sal, alho, cebola, tomate, adicione a mandioca, repolho e um pouco de água. Deixe cozinhar. Depois que a carne e os vegetais estiverem completamente cozidos, salpique cebolinha, couve e coentro para finalizar.</p> <p><b>Salada:</b> Corte a Couve e o Repolho em tiras, rale a beterraba e tempere a gosto.</p> <p>Sirva a carne, acompanhada de arroz, salada de couve refogada e suco de frutas.</p>																		




**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: Ficha 76: Arroz com Filé de Peixe ao Molho, Farofa, Salada (Alface e Tomate) e Fruta (Laranja) Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
Pintado, cru	70,00	70,00	1,00	1 filé pequeno	63,76	266,76	12,99	0,92	0,42	0,00	0,00	8,40	16,59	0,15	0,28	0,00	0,00	30,10	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr sopa rasa	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr sopa rasa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	2 clr de café cheia	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas média	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Laranja, pêra, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade pequena	36,77	153,86	1,04	0,13	0,00	8,95	0,77	21,89	8,61	0,09	0,06	0,00	53,73	0,00	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
<b>Total</b>	<b>348,00</b>	<b>348,00</b>			<b>475,83</b>	<b>1990,84</b>	<b>19,48</b>	<b>8,47</b>	<b>1,58</b>	<b>80,57</b>	<b>5,60</b>	<b>80,13</b>	<b>66,82</b>	<b>1,54</b>	<b>1,29</b>	<b>1,47</b>	<b>68,93</b>	<b>318,20</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					136,73	572,08	5,60	2,43	0,46	23,15	1,61	23,02	19,20	0,44	0,37	0,42	19,81	91,44	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,29																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
**Nutricionista RT – CRN 2747**  
 SAE/SEDUC – RO


Higienize os vegetais e sanitize os folhosos.  
**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.  
**Farofa:** Em uma panela com óleo, doure o alho, acrescente e farinha de mandioca mexendo por alguns minutos, apague o fogo e reserve.  
**Peixe:** Tempere o peixe com limão, sal, chicória e deixe descansar por 30 minutos.  
 Cozinhe em fogo baixo, em panela tampada, com pimenta de cheiro, alho e cebola até que toda a sua água seque. Adicione o extrato de tomate, salpique o coentro e a cebolinha. Reserve.  
**Salada:** Descasque e rale a cenoura, corte o tomate em pequenos cubos. Corte os folhosos em tiras. Tempere a gosto.  
 Sirva o peixe, acompanhado de arroz, farofa e salada.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: Ficha 77: Baião de Dois com Peixe Assado, Vinagrete e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	70,00	70,00	1,00	1 filé pequeno	63,76	266,76	12,99	0,92	0,42	0,00	0,00	8,40	16,59	0,15	0,28	0,00	0,00	30,10	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00	1 concha peq. Rasa	98,71	412,99	5,99	0,38	0,06	18,37	5,53	36,77	62,98	2,40	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	9,14	38,24	0,37	0,03	0,00	2,24	0,42	4,36	4,40	0,31	0,06	0,00	2,70	74,69	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	1 clr de chá	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 colher de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Vinagre, maçã	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,75	3,14	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,21	0,15	0,01	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	
Tangerina, Poncã, crua	100,00	100,00	1,00	1 unid. Pequena	37,83	158,28	0,85	0,07	0,00	9,61	0,94	12,89	7,73	0,11	0,00	0,00	48,82	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>322,00</b>	<b>322,00</b>			<b>470,99</b>	<b>1970,63</b>	<b>24,64</b>	<b>8,72</b>	<b>1,61</b>	<b>74,29</b>	<b>9,08</b>	<b>82,93</b>	<b>118,37</b>	<b>3,74</b>	<b>1,97</b>	<b>1,74</b>	<b>58,60</b>	<b>343,57</b>	<b>0,04</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					146,27	612,00	7,65	2,71	0,50	23,07	2,82	25,75	36,76	1,16	0,61	0,54	18,20	106,70	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,31																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
**Nutricionista RT – CRN 2747**  
 SAE/SEDUC – RO

**Peixe:** Tempere o peixe com o limão, sal, pimenta de cheiro e chicória e deixe descansar por 30 minutos. Unte um refratário com óleo, adicione os filés de peixe, cubra-os com papel alumínio e asse em fogo médio por aproximadamente 20 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais alguns minutos até que fiquem com a superfície levemente dourada.

**Vinagrete:** Corte as cebolas e tomates em cubos pequenos, acrescente o vinagre e uma pitada de sal para temperar. Coloque em um recipiente para misturar todos os ingredientes, salpique cebolinha e reserve sob refrigeração.

**Baião:** Cozinhe o feijão previamente, até que fique 'al dente', reserve. Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz, o feijão pré-cozido (sem o caldo), o açafrão e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Salpique cebolinha e coentro por último.

Sirva o baião com peixe assado e vinagrete acompanhado de fruta, previamente higienizada, como sobremesa.



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: Ficha 81: Moqueca Escolar, Arroz, Pirão, Salada (Repolho, couve e cenoura) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	70,00	70,00	1,00	1 filé pequeno	63,76	266,76	12,99	0,92	0,42	0,00	0,00	8,40	16,59	0,15	0,28	0,00	0,00	30,10	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr sopa rasa	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Tomate, com semente, cru	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	0,77	3,21	0,05	0,01	0,01	0,16	0,06	0,35	0,53	0,01	0,01	0,00	1,06	0,05	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa rasa	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,42	14,33	0,18	0,03	0,00	0,77	0,38	6,91	1,70	0,03	0,03	0,00	3,74	0,73	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 folha média	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Leite, de coco	8,00	8,00	1,00	1 clr de sopa rasa	13,29	55,62	0,08	1,47	2,07	0,18	0,05	0,47	1,35	0,04	0,03	0,00	0,00	3,52	0,00	
Pimentão, verde, cru	2,00	2,00	1,00	1 clr de café cheia	0,43	1,78	0,02	0,00	0,00	0,10	0,05	0,18	0,16	0,01	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	
Pimentão, amarelo, cru	2,00	2,00	1,00	1 clr de café cheia	0,56	2,34	0,02	0,01	0,00	0,12	0,04	0,19	0,22	0,01	0,00	0,00	4,03	0,00	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	2 clr de café cheia	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Melão, cru	90,00	90,00	1,00	1 fatia média	26,43	110,59	0,61	0,00	0,00	6,77	0,23	2,57	5,36	0,21	0,08	0,00	7,81	10,05	0,00	
<b>Total</b>	<b>336,00</b>	<b>336,00</b>			<b>477,75</b>	<b>1998,91</b>	<b>19,22</b>	<b>9,93</b>	<b>3,68</b>	<b>78,01</b>	<b>5,11</b>	<b>82,04</b>	<b>68,72</b>	<b>1,60</b>	<b>1,33</b>	<b>1,74</b>	<b>44,32</b>	<b>284,26</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					142,19	594,91	5,72	2,95	1,09	23,22	1,52	24,42	20,45	0,48	0,40	0,52	13,19	84,60	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,30																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais. Corte o tomate e os pimentões em pequenos cubos. Pique a cebola e o alho. Tempere os filés com sal, limão, chicória, pimenta de cheiro e açafrão e/ou colorau. Em uma panela grande arrume os filés um ao lado do outro. Cubra com tomate picado, leite de coco, cebola, pimentão verde e vermelho, se necessário, adicione um pouco de água até cobrir levemente o peixe. Tampe e leve ao fogo baixo até que comece a ferver, sem deixar ressecar. Apague o fogo quando o peixe estiver bem cozido. Salpique cebolinha e coentro para finalizar.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.

**Pirão:** Doure o alho e a cebola no óleo, adicione um pouco do caldo do peixe e a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, cozinhe até engrossar.

**Salada:** Corte o repolho e a couve em tiras e rale a cenoura no ralo grosso. Refogue o repolho, a couve e a cenoura com um pouco de óleo e água. Reserve.

Sirva a moqueca de peixe acompanhada de arroz, pirão, salada e fruta (previamente higienizada).

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: Ficha 80: Guisado de peixe, arroz, farofa, salada e fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	70,00	70,00	1,00	1 filé pequeno	63,76	266,76	12,99	0,92	0,42	0,00	0,00	8,40	16,59	0,15	0,28	0,00	0,00	30,10	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Leite, de coco	8,00	8,00	1,00	1 clr de sopa rasa	13,29	55,62	0,08	1,47	2,07	0,18	0,05	0,47	1,35	0,04	0,03	0,00	0,00	3,52	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Óleo, de soja	7,00	7,00	1,00	2 clr de café cheia	61,88	258,91	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Agrião, cru	20,00	20,00	1,00	3 ramos	3,32	13,87	0,54	0,05	0,00	0,45	0,43	26,51	3,63	0,62	0,14	0,00	12,02	1,49	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fátia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>325,00</b>	<b>325,00</b>			<b>474,95</b>	<b>1987,19</b>	<b>19,17</b>	<b>9,77</b>	<b>3,65</b>	<b>77,44</b>	<b>4,34</b>	<b>79,03</b>	<b>65,37</b>	<b>2,00</b>	<b>1,37</b>	<b>1,47</b>	<b>25,75</b>	<b>272,17</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					146,14	611,44	5,90	3,01	1,12	23,83	1,34	24,32	20,11	0,62	0,42	0,45	7,92	83,74	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,31																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais, descasque e rale a cenoura e corte o tomate em rodela, pique o agrião. Misture e tempere a gosto.  
**Peixe:** Tempere os pedaços de pintado com limão, pimenta de cheiro, sal e alho. Deixe tomar gosto por 30 minutos antes do preparo. Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente o peixe e refogue-o por alguns minutos. Adicione o leite de coco e a água. Tampe a panela e deixe ferver em fogo baixo, até o peixe ficar cozido. Salpique coentro e cebolinha.  
**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.  
**Farofa:** Em uma panela com óleo, doure o alho, acrescente o sal e farinha de mandioca mexendo por alguns minutos, apague o fogo e reserve.  
 Sirva o guisado de peixe com arroz, farofa, salada e fruta (previamente higienizada e porcionada).


  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: Ficha 88: Açaí com Banana e Farinha de Tapioca Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
Açaí, polpa, congelada	200,00	200,00	1,00	1 xícara	116,09	485,72	1,60	7,89	1,40	12,42	5,11	70,36	34,08	0,86	0,53	0,00	0,00	10,35	0,00	
Farinha de tapioca/beiju	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	165,50	692,45	0,25	0,15	0,00	40,55	0,30	6,00	1,50	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral, pó	20,00	20,00	20,00	1 clr de sopa cheia	99,33	415,60	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19	
Banana, prata, crua	50,00	50,00	1,00	1/2 banana	49,12	205,54	0,63	0,03	0,00	12,98	1,02	3,78	13,15	0,19	0,07	0,00	10,80	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>335,00</b>	<b>335,00</b>			<b>488,07</b>	<b>2042,10</b>	<b>7,61</b>	<b>13,45</b>	<b>4,66</b>	<b>88,72</b>	<b>6,43</b>	<b>259,33</b>	<b>64,36</b>	<b>1,23</b>	<b>1,15</b>	<b>72,21</b>	<b>10,80</b>	<b>75,95</b>	<b>0,19</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					145,69	609,58	2,27	4,02	1,39	26,48	1,92	77,41	19,21	0,37	0,34	21,56	3,22	22,67	0,06	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,30																			

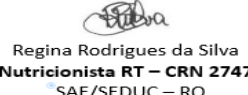
**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Bata o açaí com a banana e o leite em pó no liquidificador, para obter uma consistência cremosa e adoce com açúcar. Sirva gelado com farinha de tapioca.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: Ficha 93: Macaxeira Cozida, Carne Moída e Café com Leite	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Mandioca, crua	80,00	80,00	1,00	1 unid. Média	121,13	506,82	0,90	0,24	0,08	28,94	1,50	12,15	35,60	0,22	0,16	0,00	13,22	1,72	0,00	
Carne, bovina, acém, moído, cru	40,00	40,00	1,00	3 clr de sopa	54,62	228,55	7,77	2,38	1,08	0,00	0,00	1,04	5,65	0,71	2,53	0,93	0,00	19,60	0,04	
Óleo, de soja	4,00	4,00	1,00	2 clr de café cheia	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Tomate, com semente, cru	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	2,30	9,62	0,16	0,03	0,02	0,47	0,18	1,04	1,58	0,04	0,02	0,00	3,18	0,15	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Café, pó, torrado	8,00	8,00	1,00	1 clr de sobrem.	34,40	143,93	1,18	0,96	0,00	5,26	4,10	8,56	13,28	0,65	0,04	0,00	0,00	0,09	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>347,50</b>	<b>347,50</b>			<b>424,79</b>	<b>1777,32</b>	<b>15,44</b>	<b>13,44</b>	<b>5,42</b>	<b>60,69</b>	<b>5,90</b>	<b>219,62</b>	<b>74,47</b>	<b>1,79</b>	<b>3,47</b>	<b>90,39</b>	<b>16,86</b>	<b>370,78</b>	<b>0,06</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					122,24	511,46	4,44	3,87	1,56	17,46	1,70	63,20	21,43	0,52	1,00	26,01	4,85	106,70	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,29																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 <p>Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT - CRN 2747 SAE/SEDUC - RO</p>					<p><b>Mandioca:</b> Descasque a macaxeira, lave e cozinhe com sal em fogo baixo até amolecer. Apague o fogo e escorra a água.</p> <p><b>Carne moída:</b> em uma panela com óleo, refogue a carne moída com o alho e a cebola, acrescente o sal, tomate e a cebolinha e leve ao cozimento.</p> <p><b>Café com leite:</b> aqueça a água, adicione o açúcar e o pó de café e deixe levantar fervura. Apague o fogo, coe e adicione o leite.</p> <p>Sirva a mandioca e a carne moída acompanhada de café com leite.</p>															

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL - REGULAR**

Nome: Ficha 96: Mingau do Norte com Biscoito Salgado	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
Ingredientes																				
Banana, da terra, crua	50,00	50,00	1,00	5 rodela médias	64,01	267,83	0,72	0,12	0,00	16,83	0,76	2,08	11,89	0,15	0,08	0,00	7,87	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	180,00	180,00	1,00	1 xícara	117,00	489,53	5,27	5,83	3,64	10,66	0,00	194,40	17,50	0,14	0,70	89,46	0,00	114,84	0,00	
Açúcar, cristal	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	58,03	242,78	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de tapioca/beiju	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	99,30	415,47	0,15	0,09	0,00	24,33	0,18	3,60	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	30,00	30,00	1,00	6 unidades	129,52	541,91	3,02	4,33	1,32	20,62	0,75	6,00	11,92	0,66	0,34	0,00	0,00	256,31	0,54	
<b>Total</b>	<b>305,00</b>	<b>305,00</b>			<b>467,86</b>	<b>1957,52</b>	<b>9,21</b>	<b>10,37</b>	<b>4,96</b>	<b>87,38</b>	<b>1,70</b>	<b>207,21</b>	<b>42,36</b>	<b>1,01</b>	<b>1,12</b>	<b>89,46</b>	<b>7,87</b>	<b>371,75</b>	<b>0,54</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					153,40	641,81	3,02	3,40	1,62	28,65	0,56	67,94	13,89	0,33	0,37	29,33	2,58	121,88	0,18	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,33																			

**Modo de preparar**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

Coloque a farinha de tapioca de molho na água. Corte as bananas e cozinhe-as com ou sem as cascas. Ao finalizar o cozimento liquidifique-as com o leite e o açúcar. Leve ao fogo baixo por alguns minutos para homogeneizar. Acrescentar a farinha de tapioca aos demais ingredientes e leve-os ao fogo por alguns minutos. Sirva o mingau acompanhado de biscoito salgado.



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC  
GERENCIA DE PROGRAMAS - GPROG  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE

# **CADERNO DE FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE/RO 2021**



**ENSINO MÉDIO  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA**



**GOVERNO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE PROGRAMAS - GPROG  
SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – SAE**

**MARCOS ROCHA**  
GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

**SUAMY VIVECANANDA LACERDA DE ABREU**  
SECRETÁRIO DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

**MARTA SOUZA COSTA BRITO**  
DIRETORA ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA - DAF

**JAQUELINE DA SILVA ALMEIDA**  
GERENCIA DE PROGRAMAS - GPROG

**REGINA RODRIGUES DA SILVA**  
SUBGERENTE DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – SAE

**NUTRICIONISTAS:**

**SAE – Porto Velho:**

Regina Rodrigues da Silva – CRN7 2747 – RT

Aliane Martins Batista – CRN7 8473 – QT

Dêimila Rafaela Saraiva Sales – CRN7 10815– QT

Ingrid Janaína da Silva Guimarães – CRN7 3754 – QT

Maria Aucinete Nepomucena da Silva – CRN7 7569 – QT

Vládya Maria Matos de Souza – CRN 10567 -- QT

**CRE – Ji-Paraná**

Estefanie Queiroz da Silva – CRN7 6836 – QT

**CRE - CACOAL**

Júlia Souza Amaral - CRN/7-3891 - QT

**CRE - Vilhena**

Sâmia Silva de Souza Juvenal– CRN7 5973 – QT

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 08: Cachorro Quente Escolar (Tomate, cenoura e Milho) e Suco de Fruta (Maracujá).	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, moído, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de sopa cheia	68,28	285,69	9,71	2,97	1,35	0,00	0,00	1,31	7,07	0,88	3,17	1,16	0,00	24,50	0,05	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	1 unidade	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa rasa	9,14	38,24	0,37	0,03	0,00	2,24	0,42	4,36	4,40	0,31	0,06	0,00	2,70	74,69	0,00	
Milho, verde, cru	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobr. cheia	13,82	57,81	0,66	0,06	0,02	2,86	0,39	0,16	3,26	0,04	0,05	0,00	0,00	0,11	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00	2 clr de café cheia	44,20	184,93	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>270,50</b>	<b>270,50</b>			<b>468,88</b>	<b>1961,80</b>	<b>17,76</b>	<b>10,55</b>	<b>2,90</b>	<b>76,38</b>	<b>3,79</b>	<b>28,65</b>	<b>43,94</b>	<b>2,27</b>	<b>4,02</b>	<b>3,40</b>	<b>12,05</b>	<b>824,36</b>	<b>0,35</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					173,34	725,25	6,57	3,90	1,07	28,24	1,40	10,59	16,24	0,84	1,49	1,26	4,46	304,75	0,13	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,37																			

**Modo de preparo**

**Cachorro Quente:** Doure o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente o tomate e logo após a carne moída temperada. Após cozida acrescente a cenoura em cubos ou ralada, milho verde e o extrato de tomate. Por último acrescente a cebolinha e o coentro.  
**Corte o pão,** adicione o molho preparado com a carne.  
**Suco de polpa:** Bater a polpa de fruta no liquidificador, juntamente com água e açúcar.  
 Sirva o cachorro quente escolar acompanhado de suco de fruta.



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 10: Café com Leite e Pão com Carne Moída e Alface</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Tomate, com semente, cru	2,00	2,00	1,00	1 clr de café cheia	0,31	1,28	0,02	0,00	0,00	0,06	0,02	0,14	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,02	0,00
Cebola, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,39	1,65	0,02	0,00	0,00	0,09	0,02	0,14	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00
Carne, bovina, acém, moído, cru	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	27,31	114,28	3,88	1,19	0,54	0,00	0,00	0,52	2,83	0,35	1,27	0,46	0,00	9,80	0,02	
Alface, lisa, crua	10,00	10,00	1,00	1 folha média	1,38	5,78	0,17	0,01	0,00	0,24	0,23	2,75	0,91	0,06	0,03	0,00	2,14	0,42	0,00	
Café, pó, torrado	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobremesa	43,00	179,91	1,47	1,20	0,00	6,58	5,13	10,70	16,60	0,81	0,05	0,00	0,00	0,11	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de chá cheia	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xicara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	1 1/2 unidade	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00	2 clr de café cheia	44,20	184,93	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
<b>Total</b>	<b>344,50</b>	<b>344,50</b>			<b>549,39</b>	<b>2298,64</b>	<b>17,49</b>	<b>16,21</b>	<b>6,09</b>	<b>82,84</b>	<b>7,16</b>	<b>243,65</b>	<b>59,51</b>	<b>2,18</b>	<b>2,72</b>	<b>102,10</b>	<b>2,61</b>	<b>858,07</b>	<b>0,32</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					159,47	667,24	5,08	4,71	1,77	24,05	2,08	70,73	17,28	0,63	0,79	29,64	0,76	249,08	0,09	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,29																			

**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
 Nutricionista RT – CRN 2747  
 SAE/SEDUC – RO

**Higienize o alface.**

**Carne moída:** Doure o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente a carne moída temperada e tomate até cozinhar.

Corte o pão e adicione o alface seguido da carne moída.

**Café:** Aqueça a água, adicionar o pó de café e o açúcar. Espere levantar fervura. Coe o café e adicione o leite frio ou morno.

Sirva o pão com carne moída e alface acompanhado da bebida.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 12: Iogurte com Castanha e Biscoito Salgado</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Iogurte de qualquer sabor	200,00	200,00	1,00	1 xícara	197,38	825,84	6,92	6,94	3,96	29,24	4,26	241,86	23,04	0,18	0,88	59,30	8,30	89,56	0,24	
Castanha-do-Brasil, crua	5,00	5,00	1,00	2 unidades	32,15	134,51	0,73	3,17	0,77	0,75	0,40	7,32	18,26	0,12	0,21	0,00	0,00	0,05	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	50,00	50,00	1,00	6 unidades	215,87	903,18	5,03	7,22	2,20	34,37	1,26	10,00	19,87	1,10	0,57	0,00	0,00	427,18	0,90	
<b>Total</b>	<b>255,00</b>	<b>255,00</b>			<b>445,39</b>	<b>1863,53</b>	<b>12,67</b>	<b>17,33</b>	<b>6,93</b>	<b>64,36</b>	<b>5,91</b>	<b>259,18</b>	<b>61,17</b>	<b>1,40</b>	<b>1,66</b>	<b>59,30</b>	<b>8,30</b>	<b>516,79</b>	<b>1,14</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					174,66	730,80	4,97	6,80	2,72	25,24	2,32	101,64	23,99	0,55	0,65	23,25	3,25	202,66	0,45	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,39																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDF – RO

Higienize as castanhas.  
Após a higienização, triture-as e acrescente ao iogurte.  
Sirva os biscoitos como acompanhamento.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**


Nome: <b>FICHA TÉCNICA 15: Mingau de Arroz Doce com Castanha do Brasil</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Arroz, tipo 1, cru	30,00	30,00	1,00	2 clr sopa rasa	107,34	449,10	2,15	0,10	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,20	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Canela em pó	0,50	0,50	1,00	1 clr de café	1,31	5,46	0,02	0,02	0,00	0,40	0,27	0,00	0,08	0,19	0,01	0,13	0,14	0,13	0,00	
Castanha-do-Brasil, crua	5,00	5,00	1,00	1 unidade	32,15	134,51	0,73	3,17	0,77	0,75	0,40	7,32	18,26	0,12	0,21	0,00	0,00	0,05	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	50,00	50,00	1,00	4 unidades	215,87	903,18	5,03	7,22	2,20	34,37	1,26	10,00	19,87	1,10	0,57	0,00	0,00	427,18	0,90	
<b>Total</b>	<b>305,50</b>	<b>305,50</b>			<b>564,03</b>	<b>2359,88</b>	<b>13,85</b>	<b>16,99</b>	<b>7,04</b>	<b>90,91</b>	<b>2,41</b>	<b>236,16</b>	<b>66,97</b>	<b>1,80</b>	<b>1,94</b>	<b>99,53</b>	<b>0,14</b>	<b>555,27</b>	<b>0,90</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					184,62	772,47	4,53	5,56	2,30	29,76	0,79	77,30	21,92	0,59	0,63	32,58	0,05	181,76	0,29	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,33																			

**Modo de preparo**

**Mingau:** Cozinhe o arroz em água até que amoleça, acrescente o leite, a castanha e o açúcar e continue cozinhando em fogo baixo até engrossar. Sirva quente ou frio e salpique a canela em cima.  
Sirva acompanhado de biscoito.  
Obs.: Triture as Castanha-do-Brasil no liquidificador utilizando a opção "pulsar" do mesmo. Após obter a castanha triturada, adicione-as ao mingau.


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 17: Sanduiche Natural e Suco de Fruta (Maracujá)</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	60,00	50,00	1,20	3 clr de sopa	59,58	249,28	10,76	1,51	0,55	0,00	0,00	3,68	15,63	0,22	0,33	1,00	0,00	28,00	0,01	
Pão de hambúrguer	75,00	75,00	1,00	1 1/2 unidade	209,25	875,50	7,13	3,25	0,82	37,09	1,58	103,50	15,75	2,49	0,50	0,00	0,00	359,25	0,52	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de sobremesa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00	2 clr de café cheia	44,20	184,93	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr rasa de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	0,00	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>270,00</b>	<b>260,00</b>			<b>348,00</b>	<b>1792,71</b>	<b>19,45</b>	<b>10,03</b>	<b>2,16</b>	<b>65,94</b>	<b>2,96</b>	<b>133,05</b>	<b>50,78</b>	<b>3,57</b>	<b>1,09</b>	<b>2,73</b>	<b>18,03</b>	<b>678,92</b>	<b>0,55</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					133,85	689,50	7,48	3,86	0,83	25,36	1,14	51,17	19,53	1,37	0,42	1,05	6,94	261,12	0,21	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,38																			
<b>Modo de preparar</b>																				
		<p>Higienize os vegetais. Corte a alface fininha e o tomate em rodelas ou cubos.</p> <p><b>Frango:</b> Corte o frango em cubos, retirando a pele e aparas e adicione limão em sua superfície deixando por alguns minutos. Tempere o frango com açafrão, vinagre e sal, corte-o em pedaços e leve ao cozimento escorra e desfie. Refogue o frango desfiado com alho, óleo, cebola, tomate, extrato de tomate até que o refogado fique bem sequinho. Salpique cebolinha e coentro. Corte o pão e Recheie com o frango, alface e tomate em rodelas ou em cubos.</p> <p><b>Suco de fruta ou polpa:</b> Bata no liquidificador a polpa ou a fruta com a água gelada e açúcar. Sirva o sanduiche com suco de frutas.</p>																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 18: Salada de Frutas Escolar (abacate, banana, mamão, maçã e laranja) com Aveia.	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Abacate, cru	40,00	40,00	1,00	1 clr de sopa cheio	38,46	160,92	0,50	3,36	0,92	2,41	2,53	3,17	5,87	0,08	0,09	0,00	3,46	0,00	0,00	
Banana, prata, crua	40,00	40,00	1,00	8 rodelaas pequenas	39,30	164,43	0,51	0,03	0,00	10,38	0,82	3,03	10,52	0,15	0,06	0,00	8,64	0,00	0,00	
Mamão, Papaia, cru	30,00	30,00	1,00	1 clr de sopa	12,05	50,40	0,14	0,04	0,00	3,13	0,31	6,73	6,65	0,06	0,02	0,00	24,66	0,49	0,00	
Maçã, Fuji, com casca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	16,65	69,68	0,09	0,00	0,00	4,55	0,40	0,58	0,61	0,03	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	
Laranja, pêra, crua	90,00	90,00	1,00	1/2 laranja média	33,10	138,48	0,94	0,11	0,00	8,05	0,69	19,70	7,75	0,08	0,05	0,00	48,36	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Aveia, flocos, crua	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	157,53	659,10	5,57	3,40	0,62	26,65	3,65	19,16	47,50	1,78	1,05	0,00	0,54	1,85	0,00	
<b>Total</b>	<b>470,00</b>	<b>470,00</b>			<b>427,09</b>	<b>1786,94</b>	<b>13,59</b>	<b>13,41</b>	<b>5,58</b>	<b>67,02</b>	<b>8,40</b>	<b>268,35</b>	<b>98,35</b>	<b>2,34</b>	<b>2,05</b>	<b>99,40</b>	<b>86,38</b>	<b>129,94</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					90,87	380,20	2,89	2,85	1,19	14,26	1,79	57,10	20,93	0,50	0,44	21,15	18,38	27,65	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,21																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SEDEC – RO				Passe a manteiga no pão. Bata no liquidificador a polpa com o leite e o açúcar. Se preciso adicione um pouco de água. Sirva gelado acompanhado do pão.																

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**


Nome: <b>FICHA TÉCNICA 19: Suco de Cupuaçu com Leite e Pão com Manteiga</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Cupuaçu, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	24,40	102,08	0,42	0,30	0,15	5,69	0,80	2,75	6,96	0,13	0,08	0,00	5,24	0,34	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xicara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	1 1/2 unidade	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Manteiga, sem sal	6,00	6,00	1,00	2 pontas de faca	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>351,00</b>	<b>351,00</b>			<b>456,63</b>	<b>1910,52</b>	<b>12,31</b>	<b>9,10</b>	<b>4,94</b>	<b>81,44</b>	<b>2,53</b>	<b>232,08</b>	<b>45,69</b>	<b>1,07</b>	<b>1,43</b>	<b>101,64</b>	<b>5,24</b>	<b>613,70</b>	<b>0,28</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					130,09	544,31	3,51	2,59	1,41	23,20	0,72	66,12	13,02	0,31	0,41	28,96	1,49	174,84	0,08	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,28																			

**Modo de preparo**

Passe a margarina no pão.  
 Bata no liquidificador a polpa com o leite e o açúcar. Se preciso adicione um pouco de água.  
 Sirva gelado acompanhado do pão.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 23: Vitamina de Fruta (Mamão e Banana) e Biscoito Salgado.</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Mamão, Papaia, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de sopa	24,09	100,81	0,27	0,07	0,00	6,26	0,63	13,45	13,31	0,12	0,04	0,00	49,32	0,98	0,00	
Banana, prata, crua	50,00	50,00	1,00	8 rodelaas pequenas	49,12	205,54	0,63	0,03	0,00	12,98	1,02	3,78	13,15	0,19	0,07	0,00	10,80	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	50,00	50,00	1,00	6 unidades	215,87	903,18	5,03	7,22	2,20	34,37	1,26	10,00	19,87	1,10	0,57	0,00	0,00	427,18	0,90	
<b>Total</b>	<b>380,00</b>	<b>380,00</b>			<b>496,45</b>	<b>2077,16</b>	<b>11,86</b>	<b>13,81</b>	<b>6,24</b>	<b>85,37</b>	<b>2,90</b>	<b>244,75</b>	<b>65,97</b>	<b>1,60</b>	<b>1,46</b>	<b>99,40</b>	<b>60,12</b>	<b>555,76</b>	<b>0,90</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					130,65	546,62	3,12	3,63	1,64	22,47	0,76	64,41	17,36	0,42	0,39	26,16	15,82	146,25	0,24	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,26																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		Higienize as frutas (Mamão e Banana) descasque, corte-as e bata no liquidificador com o leite e o açúcar. Sirva gelado com o biscoito salgado.																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 24: Vitamina de Banana e Pão com Carne Moída e Alface</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Banana, prata, crua	60,00	60,00	1,00	6 rodelas médias	58,95	246,65	0,76	0,04	0,00	15,57	1,23	4,54	15,77	0,23	0,09	0,00	12,95	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	1 1/2 unidade	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Manteiga, sem sal	6,00	6,00	1,00	2 pontas de faca	45,45	97,11	0,02	0,00	0,00	5,98	0,00	0,46	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,39	2,72	0,03	0,03	0,02	0,06	0,00	1,08	0,10	0,00	0,00	0,50	0,00	0,64	0,00	
Tomate, com semente, cru	2,00	2,00	1,00	1 clr de café cheia	0,31	32,37	0,01	0,00	0,00	1,99	0,00	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne, bovina, acém, moído, cru	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	27,31	250,88	1,59	0,62	0,20	11,73	0,46	3,15	5,09	0,20	0,15	0,60	0,00	129,53	0,07	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00	2 clr de café cheia	44,20	184,93	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alface, crespa, crua	10,00	10,00	1,00	01 folhas média	1,07	4,47	0,13	0,02	0,00	0,17	0,18	3,80	1,10	0,04	0,03	0,00	1,56	0,34	0,00	
<b>Total</b>	<b>400,50</b>	<b>400,50</b>			<b>610,48</b>	<b>2629,94</b>	<b>14,47</b>	<b>14,52</b>	<b>5,77</b>	<b>111,37</b>	<b>3,62</b>	<b>242,57</b>	<b>60,99</b>	<b>1,43</b>	<b>1,63</b>	<b>102,73</b>	<b>14,51</b>	<b>978,21</b>	<b>0,38</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					152,43	656,66	3,61	3,62	1,44	27,81	0,90	60,57	15,23	0,36	0,41	25,65	3,62	244,25	0,09	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,25																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEEDUC – RO

Higienize a fruta e a alface.

**Vitamina:** Descasque a Banana. Bata no liquidificador com o leite e o açúcar.


**Carne moída:** Doure o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente o tomate e logo depois a carne moída temperada, deixe no fogo até cozinhar. Corte o pão e acrescente a alface seguido da carne moída.

Sirva a vitamina gelada acompanhada do pão com carne moída.




**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 26: Vitamina de Açaí com Banana e Farinha de Tapioca</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Açaí, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	29,02	121,43	0,40	1,97	0,35	3,10	1,28	17,59	8,52	0,22	0,13	0,00	0,00	2,59	0,00	
Banana, prata, crua	60,00	60,00	1,00	10 rodela médias	58,95	246,65	0,76	0,04	0,00	15,57	1,23	4,54	15,77	0,23	0,09	0,00	12,95	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de tapioca/beiju	40,00	40,00	1,00	2 clr de sopa cheia	132,40	553,96	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	
<b>Total</b>	<b>370,00</b>	<b>370,00</b>			<b>427,74</b>	<b>1789,67</b>	<b>7,28</b>	<b>8,61</b>	<b>4,39</b>	<b>82,88</b>	<b>2,74</b>	<b>244,45</b>	<b>45,14</b>	<b>0,68</b>	<b>1,00</b>	<b>99,40</b>	<b>12,95</b>	<b>130,99</b>	<b>0,00</b>	
Informação nutricional em 100g					115,61	483,69	1,97	2,33	1,19	22,40	0,74	66,07	12,20	0,18	0,27	26,86	3,50	35,40	0,00	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,27																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		Bata no liquidificador o açaí, o açúcar, o leite e a banana. Por último acrescente a farinha de tapioca (não bater).																		


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 28: X-salada (Carne Moída, Alface e Tomate) e Suco de Fruta com Leite.</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Goiaba, vermelha, com casca, crua	50,00	50,00	1,00	1 unidade pequena	27,08	113,32	0,54	0,22	0,05	6,50	3,11	2,23	3,45	0,09	0,07	0,00	40,30	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, trigo, francês	75,00	75,00	1,00	1 1/2 unidade	224,86	940,80	5,97	2,33	0,75	43,98	1,73	11,82	19,10	0,75	0,57	2,24	0,00	485,76	0,28	
Queijo, mozzarella	30,00	30,00	1,00	2 fâtiãs pequenas	98,96	414,05	6,79	7,55	4,26	0,91	0,00	262,51	7,07	0,09	1,06	32,70	0,00	174,30	0,26	
Alface, cresspa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Cebola, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de sopa rasa	0,39	1,65	0,02	0,00	0,00	0,09	0,02	0,14	0,12	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00	
Tomate, com semente, cru	2,00	2,00	1,00	1 clr de sopa cheia	0,31	1,28	0,02	0,00	0,00	0,06	0,02	0,14	0,21	0,00	0,00	0,00	0,42	0,02	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Carne, bovina, acém, moído, cru	20,00	20,00	1,00	2 clr de sopa	27,31	114,28	3,88	1,19	0,54	0,00	0,00	0,52	2,83	0,35	1,27	0,46	0,00	9,80	0,02	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00	2 clr de café cheia	44,20	184,93	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
<b>Total</b>	<b>438,00</b>	<b>438,00</b>			<b>636,26</b>	<b>2662,09</b>	<b>23,67</b>	<b>22,84</b>	<b>10,42</b>	<b>84,40</b>	<b>5,51</b>	<b>503,92</b>	<b>56,82</b>	<b>1,61</b>	<b>3,83</b>	<b>134,80</b>	<b>48,13</b>	<b>1032,71</b>	<b>0,58</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					145,26	607,78	5,41	5,22	2,38	19,27	1,26	115,05	12,97	0,37	0,87	30,78	10,99	235,78	0,13	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,23																			
<b>Modo de preparo</b>																				
				<p><b>Carne moída:</b> Doure o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente o tomate e logo depois a carne moída temperada, deixe no fogo até cozinhar. Higienize o tomate e a alface.</p> <p>Corte o pão, acrescente o queijo, tomate, alface e a carne moída.</p> <p><b>Suco de Fruta:</b> Bata no liquidificador a polpa, acrescentando açúcar e o leite.</p> <p>Sirva o sanduíche acompanhado de suco.</p>																


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 29: Arroz Xadrez, Frango, Salada (Alface e Cenoura) e Fruta (Melancia).	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	1,14	03 clr de sopa cheia	83,41	348,99	15,07	2,11	0,77	0,00	0,00	5,15	21,88	0,30	0,46	1,40	0,00	39,20	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	01 concha peq. Rasa	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimentão, verde, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,64	2,67	0,03	0,00	0,00	0,15	0,08	0,26	0,23	0,01	0,00	0,00	3,01	0,00	0,00	
Pimentão, vermelho, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,70	2,92	0,03	0,00	0,00	0,16	0,05	0,19	0,33	0,01	0,00	0,00	4,75	0,00	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr decafé	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Vagem, crua	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sopa	2,49	10,42	0,18	0,02	0,00	0,53	0,24	4,11	1,78	0,04	0,03	0,00	0,12	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fatia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de café	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
<b>Total</b>	<b>215,00</b>	<b>205,00</b>			<b>535,19</b>	<b>2239,22</b>	<b>28,37</b>	<b>10,90</b>	<b>2,13</b>	<b>80,86</b>	<b>9,25</b>	<b>84,83</b>	<b>135,54</b>	<b>4,17</b>	<b>2,51</b>	<b>2,86</b>	<b>24,71</b>	<b>276,73</b>	<b>0,05</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					261,07	1092,30	13,84	5,32	1,04	39,45	4,51	41,38	66,12	2,03	1,22	1,40	12,06	134,99	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,49																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		<p>Higienize os vegetais. <b>Frango:</b> limpe e tempere com limão. Pique o frango em cubinhos, alho e sal e reserve e depois refogue até dourar. Pique também a cebola, tomate, os pimentões, a vagem e o coentro. Cozinhe-os por 5 minutos.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal, os pimentões, a cebola, a cebolinha, o coentro e o frango, deixe cozinhar por 15 minutos.</p> <p><b>Salada:</b> Corte o alface em tiras, rale a cenoura. Misture tudo e tempere com limão.</p> <p>Sirva o Arroz Xadrez com Salada e fruta, previamente higienizada.</p>																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 30: Arroz, Feijão, Carne Moída, Salada (alface, tomate e cenoura) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carbo- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Carne, bovina, acém, moído, cru	50,00	50,00	1,00	03 clr de servir	68,28	285,69	9,71	2,97	1,35	0,00	0,00	1,31	7,07	0,88	3,17	1,16	0,00	24,50	0,05	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa rasa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	01 clr de sobremesa	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	01 concha peq. Rasa	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá cheia	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	01 und grande	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Açúcar	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
<b>Total</b>	<b>330,00</b>	<b>330,00</b>			<b>588,97</b>	<b>2464,23</b>	<b>23,48</b>	<b>11,89</b>	<b>2,73</b>	<b>99,24</b>	<b>11,24</b>	<b>78,79</b>	<b>139,56</b>	<b>4,99</b>	<b>5,26</b>	<b>2,89</b>	<b>34,58</b>	<b>263,91</b>	<b>0,09</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>178,47</b>	<b>746,74</b>	<b>7,12</b>	<b>3,60</b>	<b>0,83</b>	<b>30,07</b>	<b>3,41</b>	<b>23,88</b>	<b>42,29</b>	<b>1,51</b>	<b>1,59</b>	<b>0,88</b>	<b>10,48</b>	<b>79,97</b>	<b>0,03</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	<b>100,00</b>																			
<b>Fator de cocção</b>	<b>0,30</b>																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 <p>Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SE/EDUC – RO</p>		<p>Higienize os vegetais e a fruta. Faça o arroz como de costume. Cozinhe o feijão previamente, até que fique 'al dente', reserve. Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o feijão pré-cozido com o caldo, o açúcar e refogue. Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Salpique cebolinha e coentro por último. <b>Carne moída:</b> Doure o alho e a cebola no óleo vegetal, acrescente a carne moída temperada e tomate até cozinhar. Junte o arroz com os ovos, carne moída e misture com os temperos (coentro e cebolinha). <b>Salada:</b> Rale a cenoura e corte o tomate em rodéias. Tempere a gosto. Sirva o arroz e o feijão com o ovo mexido e carne moída acompanhado da salada (cenoura e tomate) e a fruta.</p>																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 32: Arroz, Frango com Abóbora, Farofa de Banana, Salada (Rúcula e Cenoura) e Fruta (Melancia).</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	1,14	02 clr de servir cheia	83,41	348,99	15,07	2,11	0,77	0,00	0,00	5,15	21,88	0,30	0,46	1,40	0,00	39,20	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Farinha, de mandioca, torrada	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa cheia	109,58	458,49	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	20,00	20,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	7,72	32,30	0,35	0,11	0,02	1,67	0,43	3,59	1,76	0,07	0,06	0,00	1,02	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Banana, da terra, crua	30,00	30,00	1,00	02 rodela pequena	38,41	160,70	0,43	0,07	0,00	10,10	0,46	1,25	7,14	0,09	0,05	0,00	4,72	0,00	0,00	
Milho, verde, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa rasa	13,82	57,81	0,66	0,06	0,02	2,86	0,39	0,16	3,26	0,04	0,05	0,00	0,00	0,11	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açúcar	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Rúcula, crua	20,00	20,00	1,00	03 ramos	2,63	10,99	0,35	0,02	0,00	0,44	0,35	23,31	3,56	0,19	0,05	0,00	9,26	1,88	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fatia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>398,00</b>	<b>388,00</b>			<b>586,22</b>	<b>2465,70</b>	<b>23,14</b>	<b>10,81</b>	<b>2,14</b>	<b>100,74</b>	<b>5,70</b>	<b>81,85</b>	<b>87,87</b>	<b>2,09</b>	<b>1,72</b>	<b>3,13</b>	<b>29,54</b>	<b>282,62</b>	<b>0,05</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					151,09	635,49	5,96	2,79	0,55	25,96	1,47	21,10	22,65	0,54	0,44	0,81	7,61	72,84	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,26																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais.


**Frango:** limpe e tempere com limão. Pique o frango em cubinhos, alho e sal e reserve e depois refogue até dourar. Pique também a cebola, tomate, os pimentões, a vagem e o coentro. Cozinhe-os por 5 minutos.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal, os pimentões, a cebola, a cebolinha, o coentro e o frango, deixe cozinhar por 15 minutos.

**Salada:** Corte o alface em tiras, pique o pepino e cebola em cubos, Misture tudo e tempere com limão.


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 34: Baião de Três (carne, arroz, feijão), Salada (Alface e Tomate) e Fruta</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	70,00	1,00	02 clr de servir cheia	100,82	421,83	14,57	4,28	1,96	0,00	0,00	3,30	9,29	1,06	3,65	1,52	0,00	35,00	0,13	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Feijão, carioca, cru	35,00	35,00	1,00	01 concha peq. Rasa	115,16	481,83	6,99	0,44	0,07	21,43	6,45	42,90	73,48	2,80	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fatia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Alface, lisa, crua	20,00	20,00	1,00	02 folhas média	2,76	11,57	0,34	0,02	0,00	0,49	0,47	5,50	1,82	0,12	0,07	0,00	4,28	0,85	0,00	
<b>Total</b>	<b>290,00</b>	<b>290,00</b>			<b>544,97</b>	<b>2280,15</b>	<b>27,64</b>	<b>13,03</b>	<b>3,34</b>	<b>79,00</b>	<b>8,58</b>	<b>71,69</b>	<b>119,91</b>	<b>4,91</b>	<b>5,64</b>	<b>2,99</b>	<b>20,08</b>	<b>272,20</b>	<b>0,17</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					187,92	786,26	9,53	4,49	1,15	27,24	2,96	24,72	41,35	1,69	1,95	1,03	6,92	93,86	0,06	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,34																			
<b>Modo de preparo</b>																				
				<p><b>Higienize os vegetais e reserve. Baião de três:</b> Cozinhe o feijão, mas não deixe cozinhar demais. Reserve. 2. Em uma panela aqueça o óleo e coloque a cebola e o alho para dourar. Após dourá-los acrescente o arroz, a água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve. Dessalgue o charque ou carne de sol, corte em cubos, cozinhando em seguida até amolecer. Refogue no óleo com cebola, tomate, pimenta de cheiro e alho até dar o ponto. Misture bem o refogado de charque com o arroz que estava reservado. Depois misture o feijão já cozido com a água do cozimento. Após secar, abaixe o fogo e deixe cozinhar até os grãos de arroz e feijão ficarem ao ponto. Salpique cebolinha e coentro por último. <b>Salada:</b> Corte o alface em tiras e o tomate em cubos. Tempere a gosto. Sirva o baião de três acompanhado da salada e fruta previamente higienizada.</p>																


## XZ

## FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR

Nome: FICHA TÉCNICA 37: Canja de Galinha (cenoura, batata doce e couve) com Pão	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	80,00	70,00	1,14	02 clr de servir cheia	90,37	378,10	14,41	3,20	0,98	0,00	0,00	4,57	18,93	0,38	0,87	2,57	0,00	51,10	0,01	
Arroz, integral, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	215,81	902,94	4,39	1,12	0,18	46,47	2,89	4,69	65,83	0,57	0,84	0,00	0,00	0,99	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa cheia	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Batata, doce, crua	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	23,65	98,94	0,25	0,03	0,00	5,64	0,51	4,22	3,38	0,08	0,04	0,00	3,30	1,75	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00	01 clr de chá	44,20	184,93	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1/2 folha média	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Pão, trigo, francês	50,00	50,00	1,00	01 unidade	149,91	627,20	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,84	0,19	
<b>Total</b>	<b>275,00</b>	<b>265,00</b>			<b>546,97</b>	<b>2288,53</b>	<b>24,36</b>	<b>11,15</b>	<b>2,46</b>	<b>86,26</b>	<b>6,39</b>	<b>64,45</b>	<b>118,27</b>	<b>2,01</b>	<b>2,33</b>	<b>5,79</b>	<b>29,41</b>	<b>616,87</b>	<b>0,22</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					206,40	863,60	9,19	4,21	0,93	32,55	2,41	24,32	44,63	0,76	0,88	2,18	11,10	232,78	0,08	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,38																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT - CRN 2747 SAE/SEUDUC - RO		Higienize a verduras e legumes. Corte a batata doce e a cenoura em cubos e a couve em tiras e reserve. Corte o frango em cubos, retirando a pele e aparas e adicione limão em sua superfície deixando por alguns minutos. Tempere o frango com alho, açafrão e sal e doure no óleo aquecido em fogo baixo juntamente com a cebola. Adicione a batata, a cenoura, a couve e o arroz e deixe cozinhar. Depois de cozido, apague o fogo e salpique a cebolinha e o coentro sobre a canja. Sirva com pão como acompanhamento.																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**


**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: <b>FICHA TÉCNICA 38: Carne Moída com Vegetais (abóbora e repolho), Arroz, Feijão com Couve e Fruta (Tangerina)</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, moído, cru	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir cheia	68,28	285,69	9,71	2,97	1,35	0,00	0,00	1,31	7,07	0,88	3,17	1,16	0,00	24,50	0,05	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Feijão, carioca, cru	40,00	40,00	1,00	01 concha peq. Rasa	131,61	550,66	7,99	0,50	0,08	24,49	7,37	49,03	83,98	3,19	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	20,00	20,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	7,72	32,30	0,35	0,11	0,02	1,67	0,43	3,59	1,76	0,07	0,06	0,00	1,02	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	01 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	1,00	02 clr de sopa cheia	3,42	14,33	0,18	0,03	0,00	0,77	0,38	6,91	1,70	0,03	0,03	0,00	3,74	0,73	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Tangerina, Poncã, crua	90,00	90,00	1,00	1/2 laranja	34,05	142,45	0,76	0,07	0,00	8,65	0,85	11,60	6,96	0,10	0,00	0,00	43,94	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>330,00</b>	<b>330,00</b>			<b>545,21</b>	<b>2281,17</b>	<b>24,44</b>	<b>12,12</b>	<b>2,78</b>	<b>85,57</b>	<b>11,12</b>	<b>117,12</b>	<b>136,24</b>	<b>5,17</b>	<b>5,32</b>	<b>2,89</b>	<b>79,09</b>	<b>264,40</b>	<b>0,09</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					165,22	691,26	7,41	3,67	0,84	25,93	3,37	35,49	41,29	1,57	1,61	0,88	23,97	80,12	0,03	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,30																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SEDUC – RO				Higienize os vegetais, a couve e reserve. <b>Carne Moída:</b> Doure o alho e a cebola em óleo quente, adicione a carne moída e cozinhe até que a mesma reduza sua coloração vermelha. Acrescente a abóbora cortada em cubos, o tomate e o repolho. Tampe e cozinhe em fogo alto até o completo cozimento da carne e dos vegetais. Apague o fogo e salpique cebolinha e coentro sobre a preparação. <b>Feijão:</b> prepare como de costume, acrescentando couve e cebolinha. <b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz, o sal, a água e deixe cozinhar como de costume. Sirva a carne com vegetais, arroz, feijão e banana de sobremesa.																



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 39: Carne em Cubos, arroz, farofa de banana, salada (Alface e cenoura)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	70,00	1,00	02 clr de servir cheia	100,82	421,83	14,57	4,28	1,96	0,00	0,00	3,30	9,29	1,06	3,65	1,52	0,00	35,00	0,13	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Farinha, de mandioca, torrada	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa cheia	109,58	458,49	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa rasa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Banana, da terra, crua	30,00	30,00	1,00	02 rodela pequena	38,41	160,70	0,43	0,07	0,00	10,10	0,46	1,25	7,14	0,09	0,05	0,00	4,72	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Alface, lisa, crua	20,00	20,00	1,00	02 clr de sopa cheias picada	2,76	11,57	0,34	0,02	0,00	0,49	0,47	5,50	1,82	0,12	0,07	0,00	4,28	0,85	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
<b>Total</b>	<b>265,00</b>	<b>265,00</b>			<b>555,18</b>	<b>2322,87</b>	<b>20,84</b>	<b>12,82</b>	<b>3,29</b>	<b>88,54</b>	<b>5,16</b>	<b>51,44</b>	<b>59,73</b>	<b>2,45</b>	<b>4,74</b>	<b>3,25</b>	<b>16,76</b>	<b>277,57</b>	<b>0,17</b>	
Informação nutricional em 100g					209,50	876,55	7,86	4,84	1,24	33,41	1,95	19,41	22,54	0,93	1,79	1,23	6,32	104,74	0,07	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,38																			
<b>Modo de preparar</b>																				
		<p>Higienize os vegetais e reserve. Refogue no óleo a carne em cubos com tomate, sal, alho e cebola até dourarem. Cozinhe a carne até amolecer. Ao final, salpique cebolinha e coentro.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz, o sal, a água e deixe cozinhar como de costume.</p> <p><b>Salada:</b> Rale a cenoura crua e sirva com a alface.</p> <p><b>Farofa de banana:</b> Corte a banana em cubos e doure em frigideira com óleo pré-aquecido. Retire a banana e reserve sobre papel toalha para absorção do excesso de óleo. Despreze o que restar de óleo na frigideira, adicione a farinha mexendo sem parar, apague o fogo e adicione a banana e mexa até completa mistura.</p> <p>Sirva a carne em cubos, acompanhada de arroz, salada, farofa de banana.</p>																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 40: Carne em Cubos, Arroz, Macarrão ao Alho e óleo, Salada Jardineira (Beterraba, Cenoura e Vagem)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	70,00	1,00	02 clr de servir cheia	100,82	421,83	14,57	4,28	1,96	0,00	0,00	3,30	9,29	1,06	3,65	1,52	0,00	35,00	0,13	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Macarrão, trigo, cru	30,00	30,00	1,00	1/2 unid. Pequena	111,34	465,83	3,00	0,39	0,00	23,38	0,88	5,19	8,31	0,26	0,23	0,00	0,00	2,15	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Beterraba, crua	30,00	30,00	1,00	01 clr de sopa e 1/2	14,65	61,29	0,58	0,03	0,00	3,33	1,01	5,43	7,33	0,10	0,16	0,00	0,94	2,92	0,00	
Vagem, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa	7,47	31,25	0,54	0,05	0,00	1,60	0,72	12,33	5,35	0,13	0,10	0,00	0,35	0,00	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	01 clr de sopa cheia	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Açafrao	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
<b>Total</b>	<b>265,00</b>	<b>265,00</b>			<b>536,35</b>	<b>2244,08</b>	<b>23,71</b>	<b>13,09</b>	<b>3,25</b>	<b>79,21</b>	<b>4,76</b>	<b>44,29</b>	<b>58,70</b>	<b>2,35</b>	<b>4,99</b>	<b>3,25</b>	<b>6,92</b>	<b>278,59</b>	<b>0,17</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					202,40	846,82	8,95	4,94	1,23	29,89	1,80	16,71	22,15	0,89	1,88	1,23	2,61	105,13	0,07	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,38																			
<b>Modo de preparar</b>																				
<p><b>Carne:</b> Refogue no óleo a carne em cubos com tomate, sal, alho, colorau e cebola até dourarem. Cozinhe com um pouco de água até a carne até amolecer. Ao final, salpique cebolinha e coentro.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz, o sal e deixe cozinhar como de costume.</p> <p><b>Salada:</b> Higienize as verduras e após cozinhe em água até amolecer. Após cozidas descasque-as e corte. Tempere á gosto.</p> <p><b>Macarrão:</b> Cozinhe o macarrão e deixe escorrer, reserve. Em uma panela acrescente o sal, alho e o óleo e refogue. Após acrescente o macarrão.</p> <p>Sirva a carne em cubos, acompanhada de arroz, salada, macarrão.</p>																				

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 41: Carne com Abóbora, Arroz, Salada Jardineira (Vagem, Beterraba, Batata) e Fruta (Banana).	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	70,00	1,00	02 clr de servir cheia	100,82	421,83	14,57	4,28	1,96	0,00	0,00	3,30	9,29	1,06	3,65	1,52	0,00	35,00	0,13	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	20,00	20,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	7,72	32,30	0,35	0,11	0,02	1,67	0,43	3,59	1,76	0,07	0,06	0,00	1,02	0,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa cheia e 1/2	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	01 unidade	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Vagem, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa	7,47	31,25	0,54	0,05	0,00	1,60	0,72	12,33	5,35	0,13	0,10	0,00	0,35	0,00	0,00	
Beterraba, crua	30,00	30,00	1,00	01 clr de sopa e 1/2	14,65	61,29	0,58	0,03	0,00	3,33	1,01	5,43	7,33	0,10	0,16	0,00	0,94	2,92	0,00	
Batata, inglesa, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa e 1/2	19,31	80,80	0,53	0,00	0,00	4,41	0,35	1,07	4,37	0,11	0,07	0,00	9,33	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>376,50</b>	<b>376,50</b>			<b>544,14</b>	<b>2276,67</b>	<b>22,62</b>	<b>12,78</b>	<b>3,27</b>	<b>86,79</b>	<b>6,09</b>	<b>42,35</b>	<b>77,62</b>	<b>2,51</b>	<b>4,99</b>	<b>1,52</b>	<b>38,74</b>	<b>322,84</b>	<b>0,17</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>144,53</b>	<b>604,69</b>	<b>6,01</b>	<b>3,39</b>	<b>0,87</b>	<b>23,05</b>	<b>1,62</b>	<b>11,25</b>	<b>20,62</b>	<b>0,67</b>	<b>1,33</b>	<b>0,40</b>	<b>10,29</b>	<b>85,75</b>	<b>0,05</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	<b>100,00</b>																			
<b>Fator de cocção</b>	<b>0,27</b>																			

**Modo de preparo**

Corte a Carne bovina em cubos ou em tiras e tempere-a com sal (se necessário). Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente a cebola, o alho e a carne aos poucos para dourá-los. Depois de dourados, adicione a abóbora e batata devidamente higienizado, descascado e cortado em pequenos cubos e adicione água até cobrir. Adicione o extrato de tomate e o cheiro verde. Deixe cozinhar por 20 minutos ou até que o jerimum esteja macio.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.

**Salada:** Higienize as verduras e após cozinhe em água até amolecer. Após cozidas descasque-as e corte. Tempere á gosto. Sirva a carne com abóbora com arroz, salada jardineira e Fruta.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 42: Cozido de legumes (mandioca, Couve, Repolho e Abóbora), arroz e fruta (Tangerina).	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	70,00	1,00	02 clr de servir cheia	100,82	421,83	14,57	4,28	1,96	0,00	0,00	3,30	9,29	1,06	3,65	1,52	0,00	35,00	0,13	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	45,43	190,06	0,34	0,09	0,03	10,85	0,56	4,56	13,35	0,08	0,06	0,00	4,96	0,65	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	20,00	20,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	7,72	32,30	0,35	0,11	0,02	1,67	0,43	3,59	1,76	0,07	0,06	0,00	1,02	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	01 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	1,00	02 clr de sopa cheia	3,42	14,33	0,18	0,03	0,00	0,77	0,38	6,91	1,70	0,03	0,03	0,00	3,74	0,73	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de café	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	01 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açafrao	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Tangerina, Poncã, crua	90,00	90,00	1,00	1/2 laranja	34,05	142,45	0,76	0,07	0,00	8,65	0,85	11,60	6,96	0,10	0,00	0,00	43,94	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>340,00</b>	<b>340,00</b>			<b>493,03</b>	<b>2075,79</b>	<b>21,78</b>	<b>13,02</b>	<b>3,33</b>	<b>73,11</b>	<b>4,48</b>	<b>76,86</b>	<b>69,72</b>	<b>2,42</b>	<b>4,72</b>	<b>3,25</b>	<b>83,73</b>	<b>325,24</b>	<b>0,17</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					145,01	610,53	6,41	3,83	0,98	21,50	1,32	22,61	20,50	0,71	1,39	0,96	24,63	95,66	0,05	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,29																			

**Modo de preparo**

**Cozido de Legumes:** Aqueça o óleo em uma panela, adicione o alho, a cebola e a carne para refogar. Acrescente os vegetais mandioca, abóbora, repolho e couve devidamente pré-higienizados, o extrato de tomate, o sal e água em quantidade que cubra todos os ingredientes. Deixe cozinhar. Salpique cebolinha e coentro por último.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.

Sirva o arroz com cozido de legumes e a fruta como complemento.

## SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

## FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR

FICHA TÉCNICA 45: 44: Estrogonofe de Frango, Arroz, Salada (rúcula, tomate e cenoura) e Fruta (Banana)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, peito, sem pele, cru	80,00	70,00	1,14	02 clr de servir cheia	83,41	348,99	15,07	2,11	0,77	0,00	0,00	5,15	21,88	0,30	0,46	1,40	0,00	39,20	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Creme de Leite	8,00	8,00	1,00	1/2 clr de sopa	17,72	74,13	0,12	1,80	0,94	0,36	0,00	6,62	0,60	0,02	0,02	10,21	0,00	4,16	0,05	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de café	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sopa cheia e 1/2	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	01 unidade	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa cheia	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Rúcula, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa rasa	3,94	16,48	0,53	0,03	0,00	0,67	0,52	34,97	5,34	0,28	0,07	0,00	13,89	2,83	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	03 ramos	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
<b>Total</b>	<b>365,00</b>	<b>355,00</b>			<b>513,94</b>	<b>2150,33</b>	<b>22,49</b>	<b>12,37</b>	<b>3,02</b>	<b>79,99</b>	<b>5,35</b>	<b>77,75</b>	<b>86,28</b>	<b>1,97</b>	<b>1,62</b>	<b>13,08</b>	<b>49,62</b>	<b>333,37</b>	<b>0,10</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					144,77	605,73	6,34	3,48	0,85	22,53	1,51	21,90	24,30	0,55	0,46	3,68	13,98	93,91	0,03	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,28																			

## Modo de preparo

Higienize os vegetais e reserve.

**Estrogonofe:** Corte a frango em cubinhos, tempere-a com o sal e alho, cozinhe para amaciá-la e reserve.

Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente cebola e a carne aos poucos para dourá-los. Adicione o extrato de tomate, tomate, cebolinha e coentro. Quando começar a ferver adicione o creme de leite, mexa bem e apague o fogo.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.


**Salada:** Rale o repolho e a cenoura, corte a rúcula em tiras e o tomate em cubos. Tempere a gosto.

Sirva o arroz com estrogonofe e salada, acompanhado da fruta, previamente higienizada e porcionada.

## SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

## FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR

FICHA TÉCNICA 45: Estrogonofe de Carne, Arroz, Salada (Alface, Repolho, Tomate) e Suco de Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	70,00	1,00	02 clr de servir cheia	100,82	421,83	14,57	4,28	1,96	0,00	0,00	3,30	9,29	1,06	3,65	1,52	0,00	35,00	0,13	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	02 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Creme de Leite	8,00	8,00	1,00	1/2 clr de sopa	17,72	74,13	0,12	1,80	0,94	0,36	0,00	6,62	0,60	0,02	0,02	10,21	0,00	4,16	0,05	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de café	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 1/2 clr de sopa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1/2 colher de sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	01 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	01 clr de sopa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1/2 laranja média	0,00	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia ralada	3,42	14,33	0,18	0,03	0,00	0,77	0,38	6,91	1,70	0,03	0,03	0,00	3,74	0,73	0,00	
Alface, lisa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias	2,76	11,57	0,34	0,02	0,00	0,49	0,47	5,50	1,82	0,12	0,07	0,00	4,28	0,85	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
<b>Total</b>	<b>225,00</b>	<b>225,00</b>			<b>444,49</b>	<b>2183,45</b>	<b>20,79</b>	<b>14,53</b>	<b>4,21</b>	<b>77,04</b>	<b>2,92</b>	<b>42,84</b>	<b>47,27</b>	<b>2,34</b>	<b>4,72</b>	<b>13,20</b>	<b>24,25</b>	<b>330,97</b>	<b>0,22</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					197,55	970,42	9,24	6,46	1,87	34,24	1,30	19,04	21,01	1,04	2,10	5,87	10,78	147,10	0,10	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,44																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 <p>Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT - CRN 2747 SAE/SEUDUC - RO</p>		<p>Higienize os vegetais e reserve.</p> <p><b>Estrogonofe:</b> Corte a carne em cubinhos, tempere-a com o sal e limão, cozinhe para amaciá-la e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente alho, cebola e a carne aos poucos para dourá-los. Adicione o extrato de tomate, tomate, cebolinha e coentro. Quando começar a ferver adicione o creme de leite, mexa bem e apague o fogo.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. <b>Salada:</b> Rale o repolho, corte o alface em tiras e o tomate em cubos. Tempere a gosto.</p> <p><b>Suco de fruta ou polpa:</b> Bata no liquidificador a polpa ou a fruta com a água gelada e açúcar. Sirva o arroz com estrogonofe e salada, acompanhado de Suco de fruta.</p>																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome : FICHA TÉCNICA 46: Farofa de Ovo, Arroz com Cenoura Ralada e Suco de Fruta (Maracujá)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Ovo, de galinha, inteiro, cru	70,00	70,00	1,00	2 clr de servir	100,18	419,15	9,12	6,23	1,82	1,15	0,00	29,42	8,86	1,09	0,76	55,18	0,00	117,60	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00	2 clr de café cheia	44,20	184,93	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	3 colher de sopa rasa	19,38	81,09	0,41	0,09	0,00	4,80	0,25	2,30	4,85	0,15	0,09	0,00	3,63	4,05	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 colher de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>260,50</b>	<b>260,50</b>			<b>572,83</b>	<b>2396,73</b>	<b>14,72</b>	<b>11,64</b>	<b>2,67</b>	<b>101,44</b>	<b>3,91</b>	<b>61,14</b>	<b>46,20</b>	<b>2,06</b>	<b>1,76</b>	<b>55,18</b>	<b>5,11</b>	<b>357,61</b>	<b>0,06</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>219,90</b>	<b>920,05</b>	<b>5,65</b>	<b>4,47</b>	<b>1,02</b>	<b>38,94</b>	<b>1,50</b>	<b>23,47</b>	<b>17,73</b>	<b>0,79</b>	<b>0,68</b>	<b>21,18</b>	<b>1,96</b>	<b>137,28</b>	<b>0,02</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,38																			

**Modo de preparo**


  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

**Farofa de ovo:** Corte a cebola e coloque em uma panela aquecida com óleo e deixe dourar. Adicione os ovos e salpique o sal mexendo até fritar. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca e salpique a cebolinha para finalizar.  
**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Adicione a cenoura ralada e misture na preparação.  
**Suco de fruta:** Bater no liquidificador a polpa, com água e açúcar. Servir a farofa acompanhada de arroz e suco de fruta.



**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**


**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome - Ficha Técnica 50: Feijão com Charque, Couve e Abóbora e Arroz. Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
Carne, bovina, charque, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	124,43	520,62	11,36	8,42	4,35	0,00	0,00	7,59	6,68	0,76	1,95	0,00	0,00	2937,50	0,40	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Feijão, carioca, cru	40,00	40,00	1,00	1 concha peq. Rasa	131,61	550,66	7,99	0,50	0,08	24,49	7,37	49,03	83,98	3,19	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	20,00	20,00	1,00	1/2 clr de sopa cheia	7,72	32,30	0,35	0,11	0,02	1,67	0,43	3,59	1,76	0,07	0,06	0,00	1,02	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia picada	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	2 clr de café cheia	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
<b>Total</b>	<b>224,00</b>	<b>224,00</b>			<b>560,97</b>	<b>2347,10</b>	<b>25,00</b>	<b>17,40</b>	<b>5,77</b>	<b>75,59</b>	<b>9,82</b>	<b>97,93</b>	<b>123,87</b>	<b>4,81</b>	<b>4,05</b>	<b>1,46</b>	<b>27,89</b>	<b>3174,99</b>	<b>0,44</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					250,43	1047,81	11,16	7,77	2,57	33,75	4,38	43,72	55,30	2,15	1,81	0,65	12,45	1417,40	0,20	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,45																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 <p>Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT - CRN 2747 SAE/SEDUC - RO</p>		<p><b>Feijão:</b> Higienize os legumes. Corte o charque em cubos, dessalgue (tirar o sal). Cozinhe o feijão juntamente com o charque. Depois de cozido, refogue com alho, óleo, cebola, corrija o sal. Acrescente abóbora e couve até amolecer. Ao final, salpique cebolinha e coentro.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Sirva o feijão com charque, arroz.</p>																		




**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 52: Feijoada Escolar, Arroz, Farofa, Couve Refogada e Fruta (Laranja). Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
Carne, bovina, charque, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir	124,43	520,62	11,36	8,42	4,35	0,00	0,00	7,59	6,68	0,76	1,95	0,00	0,00	2937,50	0,40	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Feijão, preto, cru	40,00	40,00	1,00	1 concha pequena rasa	129,43	541,52	8,54	0,50	0,08	23,50	8,73	44,36	75,24	2,59	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	72,17	301,98	0,31	0,06	0,02	17,58	1,28	12,97	7,40	0,22	0,08	0,00	0,00	0,20	0,02	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia picada	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Folhas de louro	0,10	0,10	1,00	1 clr de café picado	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Laranja, pêra, crua	100,00	100,00	1,00	1/2 laranja	36,77	153,86	1,04	0,13	0,00	8,95	0,77	21,89	8,61	0,09	0,06	0,00	53,73	0,00	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	1 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
<b>Total</b>	<b>304,10</b>	<b>304,10</b>			<b>656,95</b>	<b>2748,67</b>	<b>26,33</b>	<b>17,44</b>	<b>5,75</b>	<b>98,83</b>	<b>12,56</b>	<b>123,15</b>	<b>127,28</b>	<b>4,38</b>	<b>4,08</b>	<b>1,46</b>	<b>76,36</b>	<b>3174,99</b>	<b>0,46</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>216,03</b>	<b>903,87</b>	<b>8,66</b>	<b>5,73</b>	<b>1,89</b>	<b>32,50</b>	<b>4,13</b>	<b>40,50</b>	<b>41,85</b>	<b>1,44</b>	<b>1,34</b>	<b>0,48</b>	<b>25,11</b>	<b>1044,06</b>	<b>0,15</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	<b>100,00</b>																			
<b>Fator de cocção</b>	<b>0,33</b>																			
<b>Modo de preparo</b>																				
				<p><b>Feijoada:</b> Higienize os legumes. Corte o charque em cubos e dessorque (tirar o sal). Cozinhe o feijão juntamente com o charque. Depois de cozido, refogue com alho, óleo, cebola. Por último, acrescente o a cebolinha, coentro e folha de louro.</p> <p><b>Farofa:</b> Em uma panela com óleo, doure o alho, acrescente e farinha de mandioca mexendo por alguns minutos, apague o fogo e reserve.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume.</p> <p><b>Couve refogada:</b> Em uma panela com óleo, refogue a couve e reserve.</p> <p>Sirva a feijoada, acompanhada de arroz, farofa, couve e a laranja como sobremesa.</p>																


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 53: Frango Atolado, Arroz, Salada (Couve Refogada) e Fruta (Melancia)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans	
					(kcal)	(kJ)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)	
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	80,00	70,00	1,14	1 clr de servir cheia	90,37	378,10	14,41	3,20	0,98	0,00	0,00	4,57	18,93	0,38	0,87	2,57	0,00	51,10	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	1 unidade pequena	75,71	316,76	0,57	0,15	0,05	18,08	0,94	7,60	22,25	0,14	0,10	0,00	8,26	1,08	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa picada	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	1 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/2 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fatia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>248,00</b>	<b>238,00</b>			<b>499,95</b>	<b>2091,78</b>	<b>21,31</b>	<b>11,79</b>	<b>2,36</b>	<b>76,64</b>	<b>3,15</b>	<b>60,25</b>	<b>85,18</b>	<b>1,63</b>	<b>1,96</b>	<b>4,30</b>	<b>43,24</b>	<b>291,18</b>	<b>0,05</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>210,06</b>	<b>878,90</b>	<b>8,95</b>	<b>4,95</b>	<b>0,99</b>	<b>32,20</b>	<b>1,32</b>	<b>25,31</b>	<b>35,79</b>	<b>0,68</b>	<b>0,82</b>	<b>1,81</b>	<b>18,17</b>	<b>122,34</b>	<b>0,02</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,42																			
<b>Modo de preparo</b>																				
				<p>Higienize os vegetais. Descasque, corte e cozinhe a macaxeira. Reserve.</p> <p><b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve. Frango: Corte o frango em pedaços, retire a pele e as aparas, misture bem todos os pedaços junto com o vinagre. Refogue no óleo com sal, alho, colorau, cebola e tomate. Deixe cozinhar acrescentando a macaxeira cozida. Depois que o frango estiver completamente cozido e o caldo bem grosso, salpique cebolinha e coentro para finalizar.</p> <p><b>Salada:</b> Corte a couve em tiras e refogue no óleo.</p> <p>Sirva o frango, acompanhada de arroz, salada de couve refogada e fruta.</p>																


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 57: Frango ao Molho com Legumes, Arroz, Feijão e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	80,00	70,00	1,14	1 clr de servir	90,37	378,10	14,41	3,20	0,98	0,00	0,00	4,57	18,93	0,38	0,87	2,57	0,00	51,10	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00	1 clr pequena rasa	98,71	412,99	5,99	0,38	0,06	18,37	5,53	36,77	62,98	2,40	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	20,00	20,00	1,00	1/2 colher de sopa cheia	7,72	32,30	0,35	0,11	0,02	1,67	0,43	3,59	1,76	0,07	0,06	0,00	1,02	0,00	0,00	
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,42	14,33	0,18	0,03	0,00	0,77	0,38	6,91	1,70	0,03	0,03	0,00	3,74	0,73	0,00	
Couve, manteiga, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa picada	5,41	22,64	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 colher de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	3 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	0,30	1,27	0,01	0,00	0,00	0,07	0,01	0,15	0,15	0,01	0,00	0,00	0,09	2,49	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	1 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/2 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade pequena	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>382,00</b>	<b>372,00</b>			<b>595,54</b>	<b>2491,75</b>	<b>27,43</b>	<b>12,13</b>	<b>2,38</b>	<b>96,34</b>	<b>10,40</b>	<b>92,57</b>	<b>140,08</b>	<b>3,83</b>	<b>2,84</b>	<b>2,57</b>	<b>51,63</b>	<b>290,79</b>	<b>0,05</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					160,09	669,83	7,37	3,26	0,64	25,90	2,79	24,89	37,66	1,03	0,76	0,69	13,88	78,17	0,01	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,27																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SEDUC – RO		Higienize os legumes e a folhagem. Corte o frango em cubinhos, retire a pele e as aparas, misture bem todos os pedaços junto com o limão. Tempere com sal, refogue com alho, óleo, cebola, tomate e extrato de tomate e deixe cozinhar um pouco. Acrescente couve, abóbora em cubos e repolho em tiras. Salpique cebolinha e coentro. <b>Arroz:</b> Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo, acrescente o arroz, água, sal e deixe cozinhar como de costume. <b>Feijão:</b> Cozinhe e tempere o feijão como de costume. Sirva o frango, acompanhado de arroz, feijão e fruta como sobremesa.																		


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 58: Galinhada, Salada (Cenoura e Couve) e Fruta (Banana)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, com pele, cru	80,00	70,00	1,14	2 clr de servir	158,42	662,84	11,51	12,11	3,64	0,00	0,00	4,41	17,01	0,44	0,79	4,90	0,00	44,10	0,05	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Milho, verde, cru	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa rasa	20,72	86,71	0,99	0,09	0,03	4,28	0,59	0,24	4,89	0,06	0,08	0,00	0,00	0,17	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	0,30	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	0,15	0,15	0,01	0,00	0,00	0,09	2,49	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa rasa	0,00	38,24	0,37	0,03	0,00	2,24	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá	44,20	184,93	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/2 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 und pequena	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	1 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Cenoura, crua	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	5,12	21,42	0,20	0,03	0,00	1,15	0,48	3,38	1,68	0,03	0,03	0,00	0,77	0,50	0,00	
<b>Total</b>	<b>344,00</b>	<b>334,00</b>			<b>554,43</b>	<b>2362,52</b>	<b>19,81</b>	<b>17,73</b>	<b>4,54</b>	<b>83,61</b>	<b>5,74</b>	<b>55,31</b>	<b>80,02</b>	<b>1,51</b>	<b>1,93</b>	<b>4,90</b>	<b>52,47</b>	<b>284,03</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,00																			
<b>Modo de preparo</b>																				
					<p>Higienize os vegetais e reserve. Corte o frango separando todas as suas partes, retire a pele misture bem todos os pedaços junto com o limão. Tempere com sal, refogue com alho, óleo, cebola, tomate, extrato de tomate. Acrescente o arroz, o milho e água fervente a gosto e deixe cozinhar. Salpique cebolinha e coentro. Rale a cenoura e corte a couve em tiras finas e tempere com limão.</p> <p>Sirva a galinhada acompanhada de salada e fruta.</p>															


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDÔNIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome - FICHA TÉCNICA 61: Macarrão com Carne Moida, Salada (Alface, Tomate e Cenoura) e Fruta(Banana).	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Custo unitário	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
						(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																					
Carne, bovina, acém, moído, cru	50,00	50,00	1,00	2 clr de servir		68,28	285,69	9,71	2,97	1,35	0,00	0,00	1,31	7,07	0,88	3,17	1,16	0,00	24,50	0,05	
Macarrão, trigo, cru	80,00	80,00	1,00	1/2 xícara		296,90	1242,22	8,00	1,04	0,00	62,36	2,34	13,84	22,15	0,70	0,62	0,00	0,00	5,74	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá		1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café		0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café		1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa		3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia		6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa rasa		9,14	38,24	0,37	0,03	0,00	2,24	0,42	4,36	4,40	0,31	0,06	0,00	2,70	74,69	0,00	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas médias		2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente		0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	1 clr de chá		70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1/2 clr de café		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café		3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade grande		98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>320,00</b>	<b>320,00</b>			<b>R\$ -</b>	<b>561,76</b>	<b>2350,39</b>	<b>20,42</b>	<b>12,30</b>	<b>2,60</b>	<b>94,39</b>	<b>6,26</b>	<b>49,19</b>	<b>73,28</b>	<b>2,78</b>	<b>4,16</b>	<b>2,89</b>	<b>36,77</b>	<b>343,39</b>	<b>0,09</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>						175,55	734,50	6,38	3,84	0,81	29,50	1,95	15,37	22,90	0,87	1,30	0,90	11,49	107,31	0,03	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																				
<b>Fator de cocção</b>	0,31																				
<b>Modo de preparo</b>																					
		<p>Higienize vegetais e reserve. Cozinhe o macarrão al dente (cozido, mas firme) e escorra. <b>Molho:</b> Refogue a carne moída com alho, açafrão, sal, óleo, cebola e extrato de tomate e deixe cozinhar. Misture a carne refogada ao macarrão, salpicando cebolinha e coentro para finalizar. <b>Salada:</b> Rale a cenoura crua, corte o tomate em rodela e corte a alface em tiras. Tempere a gosto. <b>Sirva a macarronada com carne moída, acompanhada de salada e fruta.</b></p>																			


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 67: Risoto de Frango Desfiado com Legumes e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Frango, inteiro, sem pele, cru	80,00	70,00	1,14	4 clr de sopa	90,37	378,10	14,41	3,20	0,98	0,00	0,00	4,57	18,93	0,38	0,87	2,57	0,00	51,10	0,01	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	01 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	1 cl de sobremesa cheia	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Milho, verde, cru	10,00	10,00	1,00	1 cl de sobremesa cheia	13,82	57,81	0,66	0,06	0,02	2,86	0,39	0,16	3,26	0,04	0,05	0,00	0,00	0,11	0,00	
Batata, doce, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr sopa cheia	23,65	98,94	0,25	0,03	0,00	5,64	0,51	4,22	3,38	0,08	0,04	0,00	3,30	1,75	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr sopa cheia	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	1 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Banana, nanica, crua	100,00	100,00	1,00	1 unid pequena	91,53	382,96	1,40	0,12	0,00	23,85	1,95	3,42	27,80	0,35	0,18	0,00	5,86	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>317,00</b>	<b>307,00</b>			<b>517,41</b>	<b>2164,84</b>	<b>21,63</b>	<b>11,69</b>	<b>2,29</b>	<b>82,46</b>	<b>4,80</b>	<b>29,26</b>	<b>79,36</b>	<b>1,54</b>	<b>1,97</b>	<b>4,03</b>	<b>16,74</b>	<b>289,82</b>	<b>0,05</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					168,54	705,16	7,05	3,81	0,74	26,86	1,56	9,53	25,85	0,50	0,64	1,31	5,45	94,40	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,33																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT - CRN 2747 SAE/SE/EDUC - RO				Retire a pele e asparas do frango e misture bem todas as partes com o limão. Corte o frango em pedaços grandes e cozinhe juntamente com água e sal. Após completo cozimento escorra e desfie. Refogue o frango desfiado com alho, óleo, cebola, tomate e a batata em cubos e deixar ferver. Acrescente o milho e salpique cebolinha e coentro e apague o fogo. Sirva o risoto de frango desfiado acompanhado de fruta de sobremesa.																

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 70: Sopa de Carne com Feijão, Legumes e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	70,00	1,00	1 pedaço médio	100,82	421,83	14,57	4,28	1,96	0,00	0,00	3,30	9,29	1,06	3,65	1,52	0,00	35,00	0,13	
Feijão, carioca, cru	30,00	30,00	1,00	1 clr de sopa cheia	98,71	412,99	5,99	0,38	0,06	18,37	5,53	36,77	62,98	2,40	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	
Macarrão, trigo, cru	40,00	40,00	1,00	1/2 xícara	148,45	621,11	4,00	0,52	0,00	31,18	1,17	6,92	11,08	0,35	0,31	0,00	0,00	2,87	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	01 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	1 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Cenoura, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	6,83	28,56	0,26	0,03	0,00	1,53	0,64	4,51	2,25	0,04	0,04	0,00	1,02	0,67	0,00	
Batata, doce, crua	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	23,65	98,94	0,25	0,03	0,00	5,64	0,51	4,22	3,38	0,08	0,04	0,00	3,30	1,75	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	1 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	0,00	
Torrada, pão francês	30,00	30,00	1,00	1/2 unidade	109,20	456,89	3,18	0,99	0,27	22,38	1,02	5,64	0,17	0,37	0,27	0,00	0,00	249,00	0,14	
<b>Total</b>	<b>249,00</b>	<b>249,00</b>			<b>568,48</b>	<b>2378,50</b>	<b>29,19</b>	<b>14,40</b>	<b>3,53</b>	<b>80,86</b>	<b>9,82</b>	<b>101,60</b>	<b>101,99</b>	<b>4,64</b>	<b>5,32</b>	<b>2,98</b>	<b>31,78</b>	<b>526,27</b>	<b>0,31</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>228,30</b>	<b>955,22</b>	<b>11,72</b>	<b>5,78</b>	<b>1,42</b>	<b>32,47</b>	<b>3,94</b>	<b>40,80</b>	<b>40,96</b>	<b>1,86</b>	<b>2,14</b>	<b>1,20</b>	<b>12,76</b>	<b>211,35</b>	<b>0,12</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,40																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 <p>Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT - CRN 2747 SAE/SEUC - RO</p>		<p>Higienize os vegetais, descasque e corte os legumes em cubos e os folhosos em tiras grossas. Reserve. Cozinhe o feijão na pressão e liquidifique. Reserve. Corte a carne em cubos e refogue no óleo com alho, sal cebola e batata. Acrescente os vegetais, o macarrão e o feijão batido. Cozinhe em fogo alto até que os vegetais e o macarrão estejam completamente cozidos. Salpique cebolinha e coentro para finalizar. Dirva a sopa acompanhada de frutinha como sobremesa.</p>																		

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: FICHA TÉCNICA 73: Vaca Atolada, Arroz, Salada (couve refogada com Cenoura e Beterraba).	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	70,00	70,00	1,00	2 clr de servir cheia	100,82	421,83	14,57	4,28	1,96	0,00	0,00	3,30	9,29	1,06	3,65	1,52	0,00	35,00	0,13	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Mandioca, crua	50,00	50,00	1,00	1 unidade pequena	75,71	316,76	0,57	0,15	0,05	18,08	0,94	7,60	22,25	0,14	0,10	0,00	8,26	1,08	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	1 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Repolho, branco, cru	25,00	25,00	1,00	1 clr de arroz cheia	4,28	17,91	0,22	0,04	0,00	0,96	0,47	8,64	2,13	0,04	0,04	0,00	4,68	0,91	0,00	
Beterraba, crua	25,00	25,00	1,00	1 clr de arroz cheia	12,21	51,07	0,49	0,02	0,00	2,78	0,84	4,53	6,11	0,08	0,13	0,00	0,78	2,43	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 colher de sopa	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	1 clr de chá	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Sal, dietético	1,00	0,50	2,00	1 clr café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	117,16	0,00	
<b>Total</b>	<b>289,00</b>	<b>288,50</b>			<b>491,58</b>	<b>2056,77</b>	<b>21,29</b>	<b>12,89</b>	<b>3,33</b>	<b>71,47</b>	<b>4,43</b>	<b>68,33</b>	<b>72,96</b>	<b>2,11</b>	<b>4,82</b>	<b>2,98</b>	<b>45,43</b>	<b>160,05</b>	<b>0,17</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					170,39	712,92	7,38	4,47	1,15	24,77	1,53	23,68	25,29	0,73	1,67	1,03	15,75	55,48	0,06	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,35																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais. Reserve. Arroz: em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.  
**Vaca atolada:** Corte a carne em cubos e refogue no óleo com sal, alho, cebola, tomate, adicione a mandioca, repolho e um pouco de água. Deixe cozinhar. Depois que a carne e os vegetais estiverem completamente cozidos, salpique cebolinha, couve e coentro para finalizar.  
**Salada:** Corte a couve em tiras e refogue no óleo, rale a beterraba e corte o tomate em rodela. Sirva a carne, acompanhada de arroz, salada de couve refogada e suco de frutas.




**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: Ficha 76: Arroz com Filé de Peixe ao Molho, Farofa, Salada e fruta Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
Pintado, cru	80,00	80,00	1,00	1 filé pequeno	72,87	304,87	14,85	1,05	0,48	0,00	0,00	9,60	18,96	0,17	0,31	0,00	0,00	34,40	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr sopa rasa	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr sopa rasa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Tomate, extrato	10,00	10,00	1,00	1 clr sobremesa	6,09	25,49	0,24	0,02	0,00	1,50	0,28	2,91	2,93	0,21	0,04	0,00	1,80	49,79	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	2 clr de café cheia	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alface, crespa, crua	20,00	20,00	1,00	2 folhas média	2,14	8,94	0,27	0,03	0,00	0,34	0,37	7,60	2,19	0,08	0,05	0,00	3,12	0,68	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	0,50	0,50	1,00	1 clr de café	0,15	0,60	0,01	0,00	0,00	0,04	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Laranja, pêra, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade pequena	36,77	153,86	1,04	0,13	0,00	8,95	0,77	21,89	8,61	0,09	0,06	0,00	53,73	0,00	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
<b>Total</b>	<b>368,50</b>	<b>368,50</b>			<b>529,41</b>	<b>2215,04</b>	<b>22,04</b>	<b>9,64</b>	<b>1,81</b>	<b>88,41</b>	<b>5,75</b>	<b>81,76</b>	<b>72,17</b>	<b>1,63</b>	<b>1,45</b>	<b>1,47</b>	<b>68,93</b>	<b>322,60</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					143,67	601,10	5,98	2,62	0,49	23,99	1,56	22,19	19,58	0,44	0,39	0,40	18,71	87,54	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,27																			


**Modo de preparo**

  
 Regina Rodrigues da Silva  
**Nutricionista RT – CRN 2747**  
 SAE/SEDUC – RO

Higienize os vegetais e sanitize os folhosos.  
**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourar-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.  
**Farofa:** Em uma panela com óleo, doure o alho, acrescente e farinha de mandioca mexendo por alguns minutos, apague o fogo e reserve.  
**Peixe:** Tempere o peixe com limão, sal, chicória e deixe descansar por 30 minutos.  
 Cozinhe em fogo baixo, em panela tampada, com pimenta de cheiro, alho e cebola até que toda a sua água seque. Adicione o extrato de tomate, salpique o coentro e a cebolinha. Reserve.  
**Salada:** Descasque e rale a cenoura, corte o tomate em pequenos cubos. Corte os folhosos em tiras. Tempere a gosto.  
 Sirva o peixe, acompanhado de arroz, farofa e salada.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: Ficha 77: Baião de Dois com Peixe Assado, Vinagrete e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	80,00	80,00	1,00	1 filé pequeno	72,87	304,87	14,85	1,05	0,48	0,00	0,00	9,60	18,96	0,17	0,31	0,00	0,00	34,40	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Feijão, carioca, cru	40,00	40,00	1,00	1 concha peq. Rasa	131,61	550,66	7,99	0,50	0,08	24,49	7,37	49,03	83,98	3,19	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	12,19	50,99	0,49	0,04	0,00	2,99	0,56	5,82	5,87	0,42	0,07	0,00	3,60	99,59	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	2 clr de café cheia	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Cebola, crua	5,00	5,00	1,00	1 clr de chá cheia	1,97	8,25	0,09	0,00	0,00	0,44	0,11	0,70	0,60	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 colher de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Vinagre, maçã	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,75	3,14	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,21	0,15	0,01	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	
Tangerina, Poncã, crua	100,00	100,00	1,00	1 unid. Pequena	37,83	158,28	0,85	0,07	0,00	9,61	0,94	12,89	7,73	0,11	0,00	0,00	48,82	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>358,00</b>	<b>358,00</b>			<b>560,67</b>	<b>2345,83</b>	<b>29,33</b>	<b>10,02</b>	<b>1,85</b>	<b>89,03</b>	<b>11,22</b>	<b>98,28</b>	<b>146,24</b>	<b>4,73</b>	<b>2,44</b>	<b>1,74</b>	<b>59,50</b>	<b>372,87</b>	<b>0,04</b>	
Informação nutricional em 100g					156,61	655,26	8,19	2,80	0,52	24,87	3,13	27,45	40,85	1,32	0,68	0,48	16,62	104,15	0,01	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,28																			
<b>Modo de preparo</b>																				
 Regina Rodrigues da Silva Nutricionista RT – CRN 2747 SAE/SEDUC – RO	<p><b>Peixe:</b> Tempere o peixe com o limão, sal, pimenta de cheiro e chicória e deixe descansar por 30 minutos. Unte um refratário com óleo, adicione os filés de peixe, cubra-os com papel alumínio e asse em fogo médio por aproximadamente 20 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais alguns minutos até que fiquem com a superfície levemente dourada.</p> <p><b>Vinagrete:</b> Corte as cebolas e tomates em cubos pequenos, acrescente o vinagre e uma pitada de sal para temperar. Coloque em um recipiente para misturar todos os ingredientes, salpique cebolinha e reserve sob refrigeração.</p> <p><b>Baião:</b> Cozinhe o feijão previamente, até que fique 'al dente', reserve. Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após acrescente o arroz, o feijão pré-cozido (sem o caldo), o açafrão e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Salpique cebolinha e coentro por último.</p> <p>Sirva o baião com peixe assado e vinagrete acompanhado de fruta, previamente higienizada, como sobremesa.</p>																			

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: Ficha 80: Guisado de peixe, arroz, farofa, salada e fruta (Melancia)	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	80,00	80,00	1,00	1 filé pequeno	72,87	304,87	14,85	1,05	0,48	0,00	0,00	9,60	18,96	0,17	0,31	0,00	0,00	34,40	0,00	
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr de servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	
Leite, de coco	8,00	8,00	1,00	1 clr de sopa rasa	13,29	55,62	0,08	1,47	2,07	0,18	0,05	0,47	1,35	0,04	0,03	0,00	0,00	3,52	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	2 clr de café cheia	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Agrão, cru	20,00	20,00	1,00	4 ramos médio	3,32	13,87	0,54	0,05	0,00	0,45	0,43	26,51	3,63	0,62	0,14	0,00	12,02	1,49	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Melancia, crua	100,00	100,00	1,00	1 fátia pequena	32,61	136,43	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>366,00</b>	<b>366,00</b>			<b>533,63</b>	<b>2232,68</b>	<b>21,98</b>	<b>10,97</b>	<b>3,88</b>	<b>86,40</b>	<b>4,94</b>	<b>83,62</b>	<b>72,95</b>	<b>2,13</b>	<b>1,57</b>	<b>1,47</b>	<b>28,38</b>	<b>277,01</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					145,80	610,02	6,01	3,00	1,06	23,61	1,35	22,85	19,93	0,58	0,43	0,40	7,75	75,69	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,27																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais, descasque e rale a cenoura e corte o tomate em rodela, pique o agrão. Misture e tempere a gosto.

**Peixe:** Tempere os pedaços de pintado com limão, pimenta de cheiro, sal e alho. Deixe tomar gosto por 30 minutos antes do preparo. Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente o peixe e refogue-o por alguns minutos. Adicione o leite de coco e a água. Tampe a panela e deixe ferver em fogo baixo, até o peixe ficar cozido. Salpique coentro e cebolinha.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.

**Farofa:** Em uma panela com óleo, doure o alho, acrescente o sal e farinha de mandioca mexendo por alguns minutos, apague o fogo e reserve.

Sirva o guisado de peixe com arroz, farofa, salada e fruta (previamente higienizada e porcionada).



Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: Ficha 81: Moqueca Escolar, Arroz, Pirão, Salada (Repolho, couve e cenoura) e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Pintado, cru	80,00	80,00	1,00	1 filé pequeno	72,87	304,87	14,85	1,05	0,48	0,00	0,00	9,60	18,96	0,17	0,31	0,00	0,00	0,00	34,40	0,00
Arroz, tipo 1, cru	60,00	60,00	1,00	2 clr servir	214,67	898,19	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00	
Farinha, de mandioca, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr sopa rasa	108,26	452,96	0,47	0,08	0,03	26,37	1,92	19,46	11,10	0,33	0,12	0,00	0,00	0,31	0,03	
Tomate, com semente, cru	2,00	2,00	1,00	1 clr de chá cheia	0,31	1,28	0,02	0,00	0,00	0,06	0,02	0,14	0,21	0,00	0,00	0,00	0,42	0,02	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa rasa	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Repolho, branco, cru	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa cheia	3,42	14,33	0,18	0,03	0,00	0,77	0,38	6,91	1,70	0,03	0,03	0,00	3,74	0,73	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	1 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Leite, de coco	8,00	8,00	1,00	1 clr de sopa rasa	13,29	55,62	0,08	1,47	2,07	0,18	0,05	0,47	1,35	0,04	0,03	0,00	0,00	3,52	0,00	
Pimentão, verde, cru	2,00	2,00	1,00	1 clr de café cheia	0,43	1,78	0,02	0,00	0,00	0,10	0,05	0,18	0,16	0,01	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	
Pimentão, amarelo, cru	2,00	2,00	1,00	1 clr de café cheia	0,56	2,34	0,02	0,01	0,00	0,12	0,04	0,19	0,22	0,01	0,00	0,00	4,03	0,00	0,00	
Limão, tahiti, cru	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	0,95	3,99	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	0,00	
Óleo, de soja	8,00	8,00	1,00	2 clr de café cheia	70,72	295,89	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Coentro	0,50	0,50	1,00	1/2 clr de café	1,40	5,84	0,11	0,02	0,00	0,26	0,05	6,23	3,47	0,21	0,02	1,46	2,83	1,06	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café rasa	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Pimenta de cheiro, cru	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,29	1,20	0,01	0,00	0,00	0,07	0,03	0,02	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00		
Chicória, crua	1,00	1,00	1,00	1 ponta pequena	0,14	0,58	0,01	0,00	0,00	0,03	0,02	0,45	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Melão, cru	90,00	90,00	1,00	1 fatia média	26,43	110,59	0,61	0,00	0,00	6,77	0,23	2,57	5,36	0,21	0,08	0,00	7,81	10,05	0,00	
<b>Total</b>	<b>369,00</b>	<b>369,00</b>			<b>535,79</b>	<b>2241,72</b>	<b>22,04</b>	<b>11,13</b>	<b>3,90</b>	<b>86,77</b>	<b>5,71</b>	<b>92,27</b>	<b>76,67</b>	<b>1,72</b>	<b>1,53</b>	<b>1,74</b>	<b>49,03</b>	<b>289,27</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					145,20	607,51	5,97	3,02	1,06	23,52	1,55	25,01	20,78	0,47	0,42	0,47	13,29	78,39	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,27																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais. Corte o tomate e os pimentões em pequenos cubos. Pique a cebola e o alho. Tempere os filés com sal, limão, chicória, pimenta de cheiro e açafrão e/ou colorau. Em uma panela grande arrume os filés um ao lado do outro. Cubra com tomate picado, leite de coco, cebola, pimentão verde e vermelho, se necessário, adicione um pouco de água até cobrir levemente o peixe. Tampe e leve ao fogo baixo até que comece a ferver, sem deixar ressecar. Apague o fogo quando o peixe estiver bem cozido. Salpique cebolinha e coentro para finalizar.

**Arroz:** Em uma panela aqueça o óleo e coloque o alho para dourar. Após dourá-lo acrescente o arroz e deixe "fritar". Acrescente água, o sal e deixe cozinhar como de costume. Reserve.

**Pirão:** Doure o alho e a cebola no óleo, adicione um pouco do caldo do peixe e a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, cozinhe até engrossar.

**Salada:** Corte o repolho e a couve em tiras e rale a cenoura no ralador grosso.

Refogue o repolho, a couve e a cenoura com um pouco de óleo e água. Reserve.

Sirva a moqueca de peixe acompanhada de arroz, pirão, salada e fruta (previamente higienizada).

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: Ficha 88: Açaí com Banana e Farinha de Tapioca	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Açaí, polpa, congelada	200,00	200,00	1,00	1 xícara	116,09	485,72	1,60	7,89	1,40	12,42	5,11	70,36	34,08	0,86	0,53	0,00	0,00	10,35	0,00	
Farinha de tapioca/beiju	50,00	50,00	1,00	3 clr de sopa	165,50	692,45	0,25	0,15	0,00	40,55	0,30	6,00	1,50	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral, pó	30,00	30,00	20,00	1 clr de sopa cheia	149,00	623,40	7,63	8,07	4,89	11,75	0,00	267,08	23,23	0,16	0,82	108,32	0,00	96,90	0,28	
Banana, prata, crua	50,00	50,00	1,00	1/2 banana	49,12	205,54	0,63	0,03	0,00	12,98	1,02	3,78	13,15	0,19	0,07	0,00	10,80	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>			<b>557,08</b>	<b>2330,82</b>	<b>10,17</b>	<b>16,14</b>	<b>6,29</b>	<b>97,62</b>	<b>6,43</b>	<b>348,74</b>	<b>72,15</b>	<b>1,29</b>	<b>1,42</b>	<b>108,32</b>	<b>10,80</b>	<b>108,25</b>	<b>0,28</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					159,17	665,95	2,91	4,61	1,80	27,89	1,84	99,64	20,62	0,37	0,41	30,95	3,08	30,93	0,08	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,29																			


**Modo de preparar o**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Bata o açaí com a banana e o leite em pó no liquidificador, para obter uma consistência cremosa e adoce com açúcar. Sirva gelado com farinha de tapioca.


**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: Ficha 93: Macaxeira Cozida, Carne Moída e Café com Leite	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Mandioca, crua	100,00	100,00	1,00	1 unid. Média	151,42	633,53	1,13	0,30	0,10	36,17	1,88	15,19	44,50	0,27	0,20	0,00	16,53	2,15	0,00	
Carne, bovina, acém, moído, cru	60,00	60,00	1,00	3 clr de sopa cheia	81,94	342,83	11,65	3,57	1,62	0,00	0,00	1,57	8,48	1,06	3,80	1,39	0,00	29,40	0,06	
Óleo, de soja	5,00	5,00	1,00	2 clr de café cheia	44,20	184,93	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr de chá rasa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Tomate, com semente, cru	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	2,30	9,62	0,16	0,03	0,02	0,47	0,18	1,04	1,58	0,04	0,02	0,00	3,18	0,15	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr de café	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Café, pó, torrado	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobrem.	43,00	179,91	1,47	1,20	0,00	6,58	5,13	10,70	16,60	0,81	0,05	0,00	0,00	0,11	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>415,50</b>	<b>415,50</b>			<b>532,17</b>	<b>2226,59</b>	<b>20,45</b>	<b>16,58</b>	<b>6,54</b>	<b>75,40</b>	<b>7,31</b>	<b>247,30</b>	<b>91,51</b>	<b>2,39</b>	<b>4,87</b>	<b>100,79</b>	<b>20,17</b>	<b>393,80</b>	<b>0,09</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					128,08	535,88	4,92	3,99	1,57	18,15	1,76	59,52	22,02	0,57	1,17	24,26	4,85	94,78	0,02	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,24																			
<b>Modo de preparo</b>																				
				<p><b>Mandioca:</b> Descasque a macaxeira, lave e cozinhe com sal em fogo baixo até amolecer. Apague o fogo e escorra a água.</p> <p><b>Carne moída:</b> em uma panela com óleo, refogue a carne moída com o alho e a cebola, acrescente o sal, tomate e a cebolinha e leve ao cozimento.</p> <p><b>Café com leite:</b> aqueça a água, adicione o açúcar e o pó de café e deixe levantar fervura. Apague o fogo, coe e adicione o leite.</p> <p>Sirva a mandioca e a carne moída acompanhada de café com leite.</p>																

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - REGULAR**

Nome: Ficha 96: Mingau do Norte com Biscoito Salgado	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Banana, da terra, crua	50,00	50,00	1,00	5 rodela médias	64,01	267,83	0,72	0,12	0,00	16,83	0,76	2,08	11,89	0,15	0,08	0,00	7,87	0,00	0,00	
Leite, de vaca, integral	200,00	200,00	1,00	1 xícara	130,00	543,92	5,86	6,48	4,04	11,84	0,00	216,00	19,44	0,16	0,78	99,40	0,00	127,60	0,00	
Açúcar, cristal	20,00	20,00	1,00	1 clr de sopa	77,37	323,71	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	1,52	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de tapioca/beiju	30,00	30,00	1,00	2 clr de sopa	99,30	415,47	0,15	0,09	0,00	24,33	0,18	3,60	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	
Biscoito, salgado, cream cracker	50,00	50,00	1,00	6 unidades	215,87	903,18	5,03	7,22	2,20	34,37	1,26	10,00	19,87	1,10	0,57	0,00	0,00	427,18	0,90	
<b>Total</b>	<b>350,00</b>	<b>350,00</b>			<b>586,55</b>	<b>2454,11</b>	<b>11,82</b>	<b>13,91</b>	<b>6,24</b>	<b>107,29</b>	<b>2,20</b>	<b>233,19</b>	<b>52,31</b>	<b>1,47</b>	<b>1,43</b>	<b>99,40</b>	<b>7,87</b>	<b>555,38</b>	<b>0,90</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					167,59	701,18	3,38	3,97	1,78	30,65	0,63	66,63	14,95	0,42	0,41	28,40	2,25	158,68	0,26	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,29																			
<b>Modo de preparo</b>																				
		Coloque a farinha de tapioca de molho na água. Corte as bananas e cozinhe-as com ou sem as cascas. Ao finalizar o cozimento liquidifique-as com o leite e o açúcar. Leve ao fogo baixo por alguns minutos para homogeneizar. Acrescentar a farinha de tapioca aos demais ingredientes e leve-os ao fogo por alguns minutos. Sirva o mingau acompanhado de biscoito salgado.																		



**RONDÔNIA**  
Governador do Estado

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC**  
**GERÊNCIA DE PROGRAMAS - GPROG**  
**SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE**

# **LISTA DE PREPARAÇÕES**

## **ALIMENTARES ESPECIAIS**

### **2021**



**PORTO VELHO – RO**

**2021**





**RONDÔNIA**  
Governo do Estado

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC**  
**GERÊNCIA DE PROGRAMAS - GPROG**  
**SUBGERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - SAE**

**MARCOS ROCHA**  
GOVERNADOR DO ESTADO DE RONDÔNIA

**SUAMY VIVECANANDA LACERDA DE ABREU**  
SECRETÁRIO DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

**MARTA SOUZA COSTA BRITO**  
DIRETORA ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA - DAF

**JAQUELINE DA SILVA ALMEIDA**  
GERÊNCIA DE PROGRAMAS – GPROG

**REGINA RODRIGUES DA SILVA**  
SUBGERENTE DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – SAE

**REGINA RODRIGUES DA SILVA – CRN7 2747 – RT**  
**NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA**

**ALIANE MARTINS BATISTA – CRN7 8473 – QT**  
**DÊIMILA RAFAELA SARAIVA SALES – CRN7 10815– QT**  
**INGRID JANAÍNA DA SILVA GUIMARÃES – CRN7 3754 – QT**  
**MARIA AUCINETE NEPOMUCENA DA SILVA – CRN7 7569 – QT**  
**VLÁDYA MARIA MATOS DE SOUZA – CRN7 10567- QT**

**CRE – JI-PARANÁ:**  
**ESTEFANIE QUEIROZ DA SILVA – CRN7 6836 – QT**

**CRE – CACOAL:**  
**JÚLIA SOUZA AMARAL - CRN/7-3891 - QT**


**CRE - VILHENA**  
**SÂMIA SILVA DE SOUZA JUVENAL– CRN7 5973 – QT**

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA**

Ficha de preparação - Iogurte com biscoito de polvilho	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Iogurte, natural	250,00	250,00	1,00	1 1/2 xíc.	128,72	538,58	10,16	7,60	4,50	4,79	0,00	357,76	28,13	0,00	1,11	56,25	2,32	130,00	0,00	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	2,00	1 und	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Biscoito de polvilho doce	50,00	50,00	1,00	6 und	219,00	916,30	0,65	6,10	1,20	40,25	0,60	15,00	3,00	0,90	0,05	0,00	0,00	49,00	2,23	
<b>Total</b>	<b>400,00</b>	<b>400,00</b>			<b>445,97</b>	<b>1865,95</b>	<b>12,08</b>	<b>13,77</b>	<b>5,70</b>	<b>71,00</b>	<b>2,64</b>	<b>380,32</b>	<b>57,42</b>	<b>1,28</b>	<b>1,30</b>	<b>56,25</b>	<b>23,91</b>	<b>179,00</b>	<b>2,23</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					111,49	466,49	3,02	3,44	1,43	17,75	0,66	95,08	14,36	0,32	0,33	14,06	5,98	44,75	0,56	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,25																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO


Liquidifique o iogurte com as bananas. Sirva os biscoitos acompanhados com o iogurte batido com a banana.

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA**

Ficha de preparação - Tapioca recheada com ovo e queijo e suco de frutas	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Goma para tapioca	80,00	80,00	1,00	5 clr de sopa	183,28	766,10	0,16	0,88	0,00	43,68	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo, de galinha, inteiro, cru	50,00	50,00	1,00	1 und	71,56	299,39	6,52	4,45	1,30	0,82	0,00	21,01	6,33	0,78	0,54	39,41	0,00	84,00	0,00	
Queijo, coalho	20,00	20,00	1,00	1 fatia média	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 clr café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Óleo, de girassol	4,00	4,00	1,00	1 clr chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	
Acerola, crua	50,00	50,00	1,00	3 clr sopa	16,73	70,00	0,45	0,10	0,00	3,98	0,76	6,28	6,57	0,11	0,07	0,00	470,68	0,00	0,00	
adoçante, stevia	4,00	4,00	1,00	1 clr sopa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>209,00</b>	<b>209,00</b>			<b>306,93</b>	<b>1065,49</b>	<b>7,13</b>	<b>5,33</b>	<b>1,30</b>	<b>48,48</b>	<b>0,32</b>	<b>21,01</b>	<b>6,33</b>	<b>0,78</b>	<b>0,54</b>	<b>39,41</b>	<b>0,00</b>	<b>84,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					146,86	509,81	3,41	2,55	0,62	23,20	0,15	10,05	3,03	0,37	0,26	18,86	0,00	40,19	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,48																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

**Recheio:** Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente os ovos aos poucos e adicione sal a gosto. **Tapioca:** em uma frigideira pré-aquecida, adicione a goma de tapioca cobrindo o fundo. Recheie a tapioca com uma fatia de queijo e o ovo mexido. Suco de fruta: Bata no liquidificador a polpa com água gelada e açúcar. Sirva a tapioca recheada acompanhada de suco de fruta.

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA**

Ficha de preparação - Macarronada com carne moída, salada e fruta - Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
Macarrão Sem Glúten/ macarrão integral	80,00	80,00	1,00	2 xícaras	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne, bovina, acém, moído, cru	70,00	70,00	1,00	2 clr de servir	95,59	399,96	13,59	4,16	1,89	0,00	0,00	1,83	9,90	1,23	4,43	1,62	0,00	34,30	0,07	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	1 clr chá	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	1,00	1,00	1,00	1 clr chá	0,20	0,82	0,02	0,00	0,00	0,03	0,04	0,80	0,25	0,01	0,00	0,00	0,32	0,02	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	1 clr chá	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Cenoura, crua	30,00	30,00	1,00	2 clr chá	10,24	42,85	0,40	0,05	0,00	2,30	0,96	6,76	3,37	0,06	0,07	0,00	1,54	1,00	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	2 clr de sopa rasa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Alface, crespa, crua	10,00	10,00	1,00	1 folha	1,07	4,47	0,13	0,02	0,00	0,17	0,18	3,80	1,10	0,04	0,03	0,00	1,56	0,34	0,00	
Tomate, extrato	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	9,14	38,24	0,37	0,03	0,00	2,24	0,42	4,36	4,40	0,31	0,06	0,00	2,70	74,69	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de dente de alho	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	1 colher de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Óleo, de girassol	8,00	8,00	1,00	2 colheres de café	70,72	295,89	0,00	8,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	1 unidade	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Açúcar	1,00	1,00	1,00	1 colher de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
<b>Total</b>	<b>330,50</b>	<b>330,50</b>			<b>294,38</b>	<b>404,91</b>	<b>13,65</b>	<b>4,17</b>	<b>1,89</b>	<b>0,27</b>	<b>0,07</b>	<b>2,25</b>	<b>10,25</b>	<b>1,24</b>	<b>4,44</b>	<b>1,62</b>	<b>0,14</b>	<b>34,32</b>	<b>0,07</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>89,07</b>	<b>122,51</b>	<b>4,13</b>	<b>1,26</b>	<b>0,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,68</b>	<b>3,10</b>	<b>0,38</b>	<b>1,34</b>	<b>0,49</b>	<b>0,04</b>	<b>10,38</b>	<b>0,02</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,30																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT - CRN 2747  
SAE/SEDF - RO

Higienize os vegetais e reserve. Cozinhe o macarrão **al dente** (cozido, mas firme) e escorra. Refogue a carne moída com alho, sal, óleo, cebola e extrato de tomate - deixe cozinhar. Misture a carne refogada ao macarrão, salpicando cebolinha e coentro par afinizar. **Salada:** Rale a cenoura crua, corte o tomate em rodelas e corte a alface em tiras. **Sirva a macarronada de carne moída, acompanhada de salada e fruta.**

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS - DOENÇA CELÍACA**

Ficha de preparação - Sagu e fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Sagu, mistura p/, preparada, (média diferentes sabores)	30,00	30,00	1,00	2 xícaras de chá	36,90	154,39	0,00	0,00	0,00	9,18	0,00	2,06	0,11	0,17	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	
Adoçante, stevia	4,00	4,00	1,00	1 colher de sopa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Uva, suco concentrado, envasado	10,00	10,00	1,00	1 clr de sobr. Cheia	5,77	24,12	0,00	0,00	0,00	1,47	0,02	0,93	0,71	0,01	0,01	0,00	2,10	0,96	0,00	
Leite, de vaca, desnatado/ sem lactose	26,00	26,00	1,00	1 xícara	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maçã, Fuji, com casca, crua	90,00	90,00	1,00	1 unidade pequena	49,96	209,05	0,26	0,00	0,00	13,64	1,21	1,73	1,84	0,08	0,00	0,00	2,17	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>160,00</b>	<b>160,00</b>			<b>92,63</b>	<b>387,56</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,29</b>	<b>1,24</b>	<b>4,73</b>	<b>2,65</b>	<b>0,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>4,26</b>	<b>1,06</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					57,89	242,23	0,16	0,00	0,00	15,18	0,77	2,95	1,65	0,16	0,01	0,00	2,66	0,66	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,63																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Coloque o sagu de molho no leite por 10 minutos. Leve ao fogo até engrossar. Acrescente o açúcar e o suco de uva e sirva gelado ou morno, acompanhado de fruta.

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS - INTOLERÂNCIA A LACTOSE**

Ficha de preparação - Arroz doce	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Arroz, tipo 1, cru	50,00	50,00	1,00	2 colheres de servir	178,89	748,50	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00	
Leite UHT integral com restrição de lactose/ leite de soja, extrato	26,00	26,00	1,00	1 colher sopa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Adoçante, stévia	15,00	15,00	1,00	1 clr de sopa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Castanha-do-Brasil, crua	10,00	10,00	1,00	2 unidades	64,30	269,02	1,45	6,35	1,53	1,51	0,79	14,63	36,51	0,23	0,42	0,00	0,00	0,10	0,00	
<b>Total</b>	<b>101,00</b>	<b>101,00</b>			<b>243,19</b>	<b>1017,51</b>	<b>5,03</b>	<b>6,51</b>	<b>1,58</b>	<b>40,89</b>	<b>1,61</b>	<b>16,84</b>	<b>51,70</b>	<b>0,57</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					240,78	1007,44	4,98	6,45	1,56	40,48	1,60	16,67	51,19	0,56	1,02	0,00	0,00	0,60	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,99																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Triture as castanhas no liquidificador utilizando a opção "pulsar"(pode ser com um pouco de água), reserve. Cozinhe o arroz somente com a água e o açúcar. Quando o arroz estiver bem cozido, acrescente o leite e as castanhas trituradas, mexa bem para incorporar ao arroz. Desligue o fogo quando engrossar. Sirva o mingau morno ou gelado.

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS - ALERGIA AO LEITE**

Ficha de preparação - Vitamina de abacate e biscoito	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidios (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Abacate, cru	100,00	100,00	1,00	5 clr de sopa	96,15	402,31	1,24	8,40	2,30	6,03	6,31	7,92	14,68	0,21	0,22	0,00	8,66	0,00	0,00	
Adoçante Stevia	4,00	4,00	1,00	1 clr de chá	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Soja, extrato solúvel, pó	26,00	26,00	1,00	1 colher de chá cheia	119,31	499,21	9,28	6,81	0,86	7,41	1,90	93,35	56,06	1,82	1,52	0,00	2,40	21,58	0,00	
Biscoito integral/ biscoito maria sem lactose/ biscoito sem gluten	30,00	30,00	1,00	6 unidades	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>160,00</b>	<b>160,00</b>			<b>215,47</b>	<b>901,52</b>	<b>10,52</b>	<b>15,20</b>	<b>3,16</b>	<b>13,44</b>	<b>8,21</b>	<b>101,27</b>	<b>70,74</b>	<b>2,03</b>	<b>1,73</b>	<b>0,00</b>	<b>11,06</b>	<b>21,58</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					718,23	563,45	6,57	9,50	1,97	8,40	5,13	63,29	44,21	1,27	1,08	0,00	6,91	13,49	0,00	
Rendimento total (g)	100,00																			
Fator de cocção	0,63																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT - CRN 2747  
SAE/SEDOC - RO


Liquidifique o abacate, o açúcar e o extrato de soja. Sirva gelado acompanhado do biscoito.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECIAIS - DIABETES**

Ficha de Preparação - Tapioca Recheada com Ovo e Queijo e Suco de Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Goma de Tapioca	80,00	80,00	1,00	04 clr de sopa	183,28	766,10	0,16	0,88	0,00	43,68	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aveia, flocos, crua	30,00	30,00	1,00	02 clr de sopa	118,15	494,33	4,18	2,55	0,46	19,99	2,74	14,37	35,63	1,33	0,79	0,00	0,41	1,39	0,00	
Ovo, de galinha, inteiro, cru	50,00	50,00	1,00	01 unidade	71,56	299,39	6,52	4,45	1,30	0,82	0,00	21,01	6,33	0,78	0,54	39,41	0,00	84,00	0,00	
Queijo, minas, frescal	20,00	20,00	1,00	01 fátia média	52,85	221,14	3,48	4,04	2,28	0,65	0,00	115,85	1,38	0,19	0,06	32,10	0,00	6,20	0,13	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café rasa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Óleo, de soja	2,00	2,00	1,00	01 clr de café	17,68	73,97	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Acerola, polpa, congelada	50,00	50,00	1,00	03 clr de sopa	10,97	45,89	0,30	0,00	0,00	2,77	0,35	3,80	4,33	0,08	0,04	0,00	311,62	0,64	0,00	
Adoçante Stévia	0,40	0,40	1,00	08 gotas	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>233,40</b>	<b>233,40</b>			<b>454,49</b>	<b>1900,83</b>	<b>14,63</b>	<b>13,92</b>	<b>4,35</b>	<b>67,91</b>	<b>3,41</b>	<b>155,03</b>	<b>47,66</b>	<b>2,39</b>	<b>1,43</b>	<b>71,51</b>	<b>312,02</b>	<b>326,55</b>	<b>0,14</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					194,72	814,41	6,27	5,96	1,86	29,10	1,46	66,42	20,42	1,02	0,61	30,64	133,69	139,91	0,06	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,43																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEUDUC – RO

**Tapioca:** Em uma frigideira pré-aquecida, adicione a goma de tapioca cobrindo todo o fundo. Recheie a tapioca com uma fatia de queijo e o ovo mexido.  
**Suco de fruta:** Bata no liquidificador a polpa com a água gelada e açúcar. Sirva a tapioca recheada acompanhada de suco de fruta.




**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECIAIS - DIABETES**

Ficha de Preparação - Macarrão Integral com Carne de soja, Salada e Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Macarrão, Integral	100,00	100,00	1,00	1 xícara	124,00	518,32	5,33	0,54	0,00	26,54	2,80	15,00	30,00	1,06	0,81	0,00	0,00	3,00	0,00	
Proteína texturizada de soja	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir	12,19	50,99	0,49	0,04	0,00	2,99	0,56	5,82	5,87	0,42	0,07	0,00	3,60	99,59	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de chá	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Cebolinha, crua	2,00	2,00	1,00	01 clr de chá rasa	0,39	1,63	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	1,60	0,49	0,01	0,01	0,00	0,64	0,03	0,00	
Coentro	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	2,79	11,67	0,22	0,05	0,00	0,52	0,10	12,46	6,94	0,42	0,05	2,93	5,67	2,11	0,00	
Tomate, com semente, cru	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	3,07	12,83	0,22	0,03	0,02	0,63	0,23	1,39	2,11	0,05	0,03	0,00	4,24	0,20	0,00	
Cenoura, crua	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobr. Cheia	3,41	14,28	0,13	0,02	0,00	0,77	0,32	2,25	1,12	0,02	0,02	0,00	0,51	0,33	0,00	
Alface, lisa, crua	20,00	20,00	1,00	02 folhas média	2,76	11,57	0,34	0,02	0,00	0,49	0,47	5,50	1,82	0,12	0,07	0,00	4,28	0,85	0,00	
Tomate, extrato	20,00	20,00	1,00	01 clr de sopa	12,19	50,99	0,49	0,04	0,00	2,99	0,56	5,82	5,87	0,42	0,07	0,00	3,60	99,59	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Óleo, de girassol	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	
Banana, prata, crua	100,00	100,00	1,00	01 unidade	98,25	411,08	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,29	0,38	0,15	0,00	21,59	0,00	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
<b>Total</b>	<b>206,00</b>	<b>206,00</b>			<b>299,26</b>	<b>1251,59</b>	<b>8,72</b>	<b>4,87</b>	<b>0,02</b>	<b>61,99</b>	<b>4,62</b>	<b>44,44</b>	<b>48,71</b>	<b>2,11</b>	<b>1,06</b>	<b>2,93</b>	<b>19,08</b>	<b>106,13</b>	<b>0,00</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					145,27	607,57	4,23	2,37	0,01	30,09	2,24	21,57	23,64	1,02	0,51	1,42	9,26	51,52	0,00	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,49																			

**Modo de preparo**

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

Higienize vegetais e reserve.  
Cozinhe o macarrão **al dente** (cozido, mas firme) e escorra.  
Refogue a carne moída com alho, sal, óleo, cebola e extrato de tomate - deixe cozinhar. Misture a carne refogada ao macarrão integral, salpicando cebolinha e coentro para finalizar.  
**Salada:** Rale a cenoura crua, corte o tomate em rodelas e corte a alface em tiras.  
Sirva a macarronada ao molho de carne moída, acompanhada de salada e fruta.

**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE RONDONIA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO - ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECIAIS - DIABETES**


Ficha de Preparação - Baião de Dois, proteína de soja com vegetais, Fruta	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Medida caseira	Energia		Proteína (g)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Fibra Alimentar (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	
					(kcal)	(kJ)														
<b>Ingredientes</b>																				
Proteína de soja, textura	50,00	50,00	1,00	02 clr de servir cheia	144,03	602,62	20,82	6,11	2,80	0,00	0,00	4,72	13,28	1,51	5,21	2,17	0,00	50,00	0,19	
Arroz, integral	80,00	80,00	1,00	03 clr de servir cheia	357,79	1496,99	7,16	0,34	0,10	78,76	1,64	4,41	30,38	0,68	1,22	0,00	0,00	1,02	0,00	
Feijão, carioca, cru	65,00	65,00	1,00	01 concha média	213,87	894,82	12,99	0,82	0,13	39,79	11,97	79,67	136,47	5,19	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	1,18	4,95	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00	
Tomate, com semente, cru	10,00	10,00	1,00	01 clr de sobremesa	1,53	6,42	0,11	0,02	0,01	0,31	0,12	0,69	1,05	0,02	0,01	0,00	2,12	0,10	0,00	
Abóbora, cabotian, crua	40,00	40,00	1,00	01 clr de sopa cheia	15,44	64,60	0,70	0,21	0,04	3,34	0,87	7,19	3,53	0,15	0,13	0,00	2,04	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	25,00	25,00	1,00	01 folha média	6,76	28,30	0,72	0,14	0,03	1,08	0,78	32,72	8,66	0,11	0,10	0,00	24,17	1,54	0,00	
Cebolinha, crua	3,00	3,00	1,00	01 clr de sopa	0,59	2,45	0,06	0,01	0,00	0,10	0,11	2,40	0,74	0,02	0,01	0,00	0,95	0,05	0,00	
Alho, cru	0,50	0,50	1,00	1/4 de um dente	0,57	2,37	0,04	0,00	0,00	0,12	0,02	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Azeite de oliva	4,00	4,00	1,00	01 clr de chá	35,36	147,95	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Sal, dietético	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00	
Açafrão	1,00	1,00	1,00	01 clr de café	3,10	12,97	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00	
Laranja, pêra, crua	90,00	90,00	1,00	01 unidade pequena	33,10	138,48	0,94	0,11	0,00	8,05	0,69	19,70	7,75	0,08	0,05	0,00	48,36	0,00	0,00	
<b>Total</b>	<b>442,50</b>	<b>442,50</b>			<b>813,31</b>	<b>3402,90</b>	<b>43,69</b>	<b>11,82</b>	<b>3,73</b>	<b>132,49</b>	<b>16,30</b>	<b>153,09</b>	<b>204,97</b>	<b>7,89</b>	<b>8,65</b>	<b>2,44</b>	<b>78,59</b>	<b>288,56</b>	<b>0,21</b>	
<b>Informação nutricional em 100g</b>					<b>183,80</b>	<b>769,02</b>	<b>9,87</b>	<b>2,67</b>	<b>0,84</b>	<b>29,94</b>	<b>3,68</b>	<b>34,60</b>	<b>46,32</b>	<b>1,78</b>	<b>1,95</b>	<b>0,55</b>	<b>17,76</b>	<b>65,21</b>	<b>0,05</b>	
<b>Rendimento total (g)</b>	100,00																			
<b>Fator de cocção</b>	0,23																			

**Modo de preparo**

Higienize os vegetais. Pique o tomate, a cebola, couve, batata e a abóbora (ou cenoura) em cubos e reserve-os.

**Carne:** Corte a carne em cubos e tempere com sal. Refogue no óleo com o alho e a cebola. Depois que a carne estiver levemente dourada, acrescente o tomate picado. Cozinhe em fogo alto até completo cozimento da carne, acrescentando os vegetais (abóbora, inhame e couve) de acordo com o tempo de cozimento. Acrescente água e extrato de tomate durante o cozimento, e sempre que necessário adicione mais água.

**Arroz:** Frite o arroz como de costume, acrescentando o feijão pré-cozido e água fervente para terminar o cozimento. Salpique cebolinha e coentro por último. Sirva o baião com carne, acompanhado da fruta como sobremesa.

  
Regina Rodrigues da Silva  
Nutricionista RT – CRN 2747  
SAE/SEDUC – RO

UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	ARIQUEMES	11048620	EEEFM PROFESSORA CARMEM IONE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMI-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	120
RO	ARIQUEMES	11048620	EEEFM PROFESSORA CARMEM IONE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	24
RO	ARIQUEMES	11050233	EEEFM PROFESSORA QUITERIA DE OLIVEIRA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	316
RO	ARIQUEMES	11050233	EEEFM PROFESSORA QUITERIA DE OLIVEIRA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	212
RO	BURITIS	11004428	EEEFM BURITI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	953
RO	BURITIS	11004428	EEEFM BURITI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	240
RO	BURITIS	11039582	EEEFM MARECHAL	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	226
RO	BURITIS	11039582	EEEFM MARECHAL	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	795
RO	BURITIS	11039582	EEEFM MARECHAL	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	14
RO	BURITIS	11039582	EEEFM MARECHAL	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMI-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	120
RO	BURITIS	11042028	EEEFM PROF ELVANDAS MARIA DE SIQUEIRA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	17
RO	BURITIS	11042028	EEEFM PROF ELVANDAS MARIA DE SIQUEIRA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	689
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	6

UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	259
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	FUNDAMENTAL 8 ANOS	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	208
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	982
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	63
RO	CABIXI	11033924	CEEJA 6 DE JULHO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO SEMIPRESENCI	NORMAL	27
RO	CABIXI	11033924	CEEJA 6 DE JULHO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	FUNDAMENTAL 8 ANOS	SUPLETIVO SEMIPRESENCI	NORMAL	22
RO	CABIXI	11033924	CEEJA 6 DE JULHO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	INTEGRAL	8
RO	CABIXI	11034050	EEEF CHICO MENDES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	40
RO	CABIXI	11034270	EEEFM PLANALTO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	68
RO	CABIXI	11034270	EEEFM PLANALTO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	22
RO	CABIXI	11034440	EEEFM JOSE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	7
RO	CABIXI	11034440	EEEFM JOSE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	333
RO	CABIXI	11034440	EEEFM JOSE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	149

UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	CAMPO NOVO DE	11076801	EEEFM RUTH ROCHA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	100
RO	CAMPO NOVO DE	11076801	EEEFM RUTH ROCHA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	248
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11004894	EEEF JAIME BARCESSAT	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	599
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11004894	EEEF JAIME BARCESSAT	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	FUNDAMENTAL 8 ANOS	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	247
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005041	EEEFM CARLOS DRUMMOND DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	504
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005041	EEEFM CARLOS DRUMMOND DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	362
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005041	EEEFM CARLOS DRUMMOND DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	464
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005050	EEEFM TEODORO DE ASSUNCAO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	300
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005050	EEEFM TEODORO DE ASSUNCAO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEÉ	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	8
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11046953	EEEFM ALBINO BUTTNER	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	156
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11046953	EEEFM ALBINO BUTTNER	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	60
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11046953	EEEFM ALBINO BUTTNER	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	338
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11048808	EIEEF KITY PYPYDNIPA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	MEDIO	REGULAR	NORMAL	11

UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	NOVA MAMORE	11048247	EEEFM PROFESSORA MARIA LAURINDA GROFF	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	60
RO	NOVA MAMORE	11049855	EEEFM PEDRO MENDES CARDOSO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	137
RO	NOVA MAMORE	11049855	EEEFM PEDRO MENDES CARDOSO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	367
RO	NOVA MAMORE	11050284	EIEEF WAL TRAN ORO WARAM	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	8
RO	NOVA MAMORE	11050292	EIEEF TOP ARAN ORO WARAM XIJEIN	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	28
RO	NOVA MAMORE	11050306	EIEEF AWO CAMIP ORO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	6
RO	NOVA MAMORE	11067802	EEIEF MAXUN TAPEREPE E EO ORO WARAM	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	52
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	10
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	FUNDAMENTAL 8 ANOS	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	17
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	36
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	338
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	206
RO	NOVO HORIZONTE DO OESTE	11030003	EEEFM AMERICO BRASILIENSE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	11

UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	PORTO VELHO	11049430	COLEGIO TIRADENTES DA POLICIA MILITAR II	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	296
RO	PORTO VELHO	11049820	EIEEF KUNANARI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	13
RO	PORTO VELHO	11049839	EIEEF KAWAPU	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	34
RO	PORTO VELHO	11049847	EIEEF APULY	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	6
RO	PORTO VELHO	11049936	EEEMTI LYDIA JOHNSON DE MACEDO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	INTEGRAL	183
RO	PORTO VELHO	11049936	EEEMTI LYDIA JOHNSON DE MACEDO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMI-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	INTEGRAL	120
RO	PORTO VELHO	11050128	EIEEF PYM KEJA SIGNATY PYPYDNIPA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	14
RO	PORTO VELHO	11050349	EEEFM FERNANDO DE SOUZA GOMES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	98
RO	PORTO VELHO	11050349	EEEFM FERNANDO DE SOUZA GOMES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	293
RO	PORTO VELHO	11050578	EEEM PROFESSORA JURACY LIMA TAVARES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	83
RO	PORTO VELHO	11050578	EEEM PROFESSORA JURACY LIMA TAVARES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	8
RO	PORTO VELHO	11052201	EIEEF INDIGENA ABYA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	3
RO	PORTO VELHO	11055600	EEEF LUIZ SOARES DE CASSIA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	237

UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	ARIQUEMES	11048620	EEEFM PROFESSORA CARMEM IONE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMI-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	120
RO	ARIQUEMES	11048620	EEEFM PROFESSORA CARMEM IONE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	24
RO	ARIQUEMES	11050233	EEEFM PROFESSORA QUITERIA DE OLIVEIRA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	316
RO	ARIQUEMES	11050233	EEEFM PROFESSORA QUITERIA DE OLIVEIRA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	212
RO	BURITIS	11004428	EEEFM BURITI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	953
RO	BURITIS	11004428	EEEFM BURITI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	240
RO	BURITIS	11039582	EEEFM MARECHAL	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	226
RO	BURITIS	11039582	EEEFM MARECHAL	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	795
RO	BURITIS	11039582	EEEFM MARECHAL	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	14
RO	BURITIS	11039582	EEEFM MARECHAL	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMI-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	120
RO	BURITIS	11042028	EEEFM PROF ELVANDAS MARIA DE SIQUEIRA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	17
RO	BURITIS	11042028	EEEFM PROF ELVANDAS MARIA DE SIQUEIRA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	689
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	6



UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	259
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	FUNDAMENTAL 8 ANOS	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	208
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	982
RO	BURITIS	11045914	E E E F M MARIA DE ABREU BIANCO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	63
RO	CABIXI	11033924	CEEJA 6 DE JULHO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO SEMIPRESENCI	NORMAL	27
RO	CABIXI	11033924	CEEJA 6 DE JULHO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	FUNDAMENTAL 8 ANOS	SUPLETIVO SEMIPRESENCI	NORMAL	22
RO	CABIXI	11033924	CEEJA 6 DE JULHO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	INTEGRAL	8
RO	CABIXI	11034050	EEEF CHICO MENDES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	40
RO	CABIXI	11034270	EEEFM PLANALTO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	68
RO	CABIXI	11034270	EEEFM PLANALTO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	22
RO	CABIXI	11034440	EEEFM JOSE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	7
RO	CABIXI	11034440	EEEFM JOSE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	333
RO	CABIXI	11034440	EEEFM JOSE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	149

UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	CAMPO NOVO DE	11076801	EEEFM RUTH ROCHA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	100
RO	CAMPO NOVO DE	11076801	EEEFM RUTH ROCHA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	248
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11004894	EEEF JAIME BARCESSAT	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	599
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11004894	EEEF JAIME BARCESSAT	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	FUNDAMENTAL 8 ANOS	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	247
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005041	EEEFM CARLOS DRUMMOND DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	504
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005041	EEEFM CARLOS DRUMMOND DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	362
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005041	EEEFM CARLOS DRUMMOND DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	464
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005050	EEEFM TEODORO DE ASSUNCAO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	300
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11005050	EEEFM TEODORO DE ASSUNCAO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	8
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11046953	EEEFM ALBINO BUTTNER	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	156
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11046953	EEEFM ALBINO BUTTNER	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	60
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11046953	EEEFM ALBINO BUTTNER	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	338
RO	CANDEIAS DO JAMARI	11048808	EIEEF KITY PYPYDNIPA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	MEDIO	REGULAR	NORMAL	11

UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	NOVA MAMORE	11048247	EEEFM PROFESSORA MARIA LAURINDA GROFF	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	60
RO	NOVA MAMORE	11049855	EEEFM PEDRO MENDES CARDOSO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	137
RO	NOVA MAMORE	11049855	EEEFM PEDRO MENDES CARDOSO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	367
RO	NOVA MAMORE	11050284	EIEEF WAL TRAN ORO WARAM	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	8
RO	NOVA MAMORE	11050292	EIEEF TOP ARAN ORO WARAM XIJEIN	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	28
RO	NOVA MAMORE	11050306	EIEEF AWO CAMIP ORO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	6
RO	NOVA MAMORE	11067802	EEIEF MAXUN TAPEREPE E EO ORO WARAM	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	52
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	10
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	FUNDAMENTAL 8 ANOS	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	17
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	36
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	338
RO	NOVA UNIAO	11017120	EEEFM MARIA GORETTI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	206
RO	NOVO HORIZONTE DO OESTE	11030003	EEEFM AMERICO BRASILIENSE DE	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEE-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - AEE	ATENDIMENTO EDUCACIONAL	ESPECIAL	NORMAL	11

UF	Município	Cod. Escola	Nome Escola	Esfera	Entidade responsável	Programa	Nível de Ensino	Modalidade	Período de Ensino	Qtde Alunos
RO	PORTO VELHO	11049430	COLEGIO TIRADENTES DA POLICIA MILITAR II	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	296
RO	PORTO VELHO	11049820	EIEEF KUNANARI	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	13
RO	PORTO VELHO	11049839	EIEEF KAWAPU	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	34
RO	PORTO VELHO	11049847	EIEEF APULY	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	6
RO	PORTO VELHO	11049936	EEEMTI LYDIA JOHNSON DE MACEDO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	INTEGRAL	183
RO	PORTO VELHO	11049936	EEEMTI LYDIA JOHNSON DE MACEDO	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMI-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	INTEGRAL	120
RO	PORTO VELHO	11050128	EIEEF PYM KEJA SIGNATY PYPYDNIPA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	14
RO	PORTO VELHO	11050349	EEEFM FERNANDO DE SOUZA GOMES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	98
RO	PORTO VELHO	11050349	EEEFM FERNANDO DE SOUZA GOMES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	293
RO	PORTO VELHO	11050578	EEEM PROFESSORA JURACY LIMA TAVARES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAMN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	MEDIO	REGULAR	NORMAL	83
RO	PORTO VELHO	11050578	EEEM PROFESSORA JURACY LIMA TAVARES	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAEN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - EJA	MEDIO	SUPLETIVO PRESENCIAL	NORMAL	8
RO	PORTO VELHO	11052201	EIEEF INDIGENA ABYA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAIN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - INDÍGENA	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	3
RO	PORTO VELHO	11055600	EEEF LUIZ SOARES DE CASSIA	ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA	SECRETARIA DE EDUCACAO DO ESTADO	PNAFN-ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - ENSINO	FUNDAMENTAL 9 ANOS	REGULAR	NORMAL	237