

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| PÃO DOCE E SUCO DE FRUTA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Açúcar cristal | 5,00 | 5,00 | 1,00 | R\$ 0,013 | 19,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pão doce | 36,00 | 36,00 | 1,00 | R\$ 0,511 | 127,88 | 1,85 | 4,71 | 2,84 | 20,10 | 34,51 | 74,80 | 0,15 |
| Polpa de maracujá | 10,00 | 10,00 | 1,00 | R\$ 0,273 | 4,30 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 0,96 | 10,90 | 0,81 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 151,53 | 1,95 | 4,73 | 2,84 | 26,04 | 45,41 | 75,61 | 0,15 |

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.
2. Sirva o pão doce com o suco.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ, FEIJÃO E CARNE COM QUIABO/ FRUTA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Abacaxi pérola | 25,00 | 18,38 | 1,36 | R\$ 0,121 | 8,88 | 0,16 | 0,02 | 0,06 | 2,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas) | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,352 | 28,32 | 4,31 | 1,10 | 0,44 | 0,00 | 0,38 | 13,20 | 0,02 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 1,00 | 0,85 | 1,18 | R\$ 0,018 | 0,17 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Colorau | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,007 | 1,67 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,39 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| Feijão carioca | 15,00 | 15,00 | 1,00 | R\$ 0,091 | 49,35 | 3,00 | 0,19 | 0,03 | 9,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Quiabo | 10,00 | 9,43 | 1,06 | R\$ 0,074 | 2,82 | 0,18 | 0,03 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,08 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Salsa | 1,00 | 0,91 | 1,10 | R\$ 0,018 | 0,33 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 4,73 | 0,51 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 184,44 | 9,47 | 2,45 | 0,70 | 31,03 | 5,41 | 207,89 | 0,03 |

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal até dourar.
2. Higienize e pique o quiabo.
3. Acrescente o quiabo na carne e adicione água e deixe cozinhar.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
5. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
6. Higienize, descasque, corte e sirva o abacaxi.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ, CARNE COM MANDIOCA E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/ FRUTA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas) | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,352 | 28,32 | 4,31 | 1,10 | 0,44 | 0,00 | 0,38 | 13,20 | 0,02 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 1,00 | 0,85 | 1,18 | R\$ 0,018 | 0,17 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Colorau | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,007 | 1,67 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,39 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| Maçã fuji | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,137 | 11,10 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 3,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Mandioca | 10,00 | 7,30 | 1,37 | R\$ 0,032 | 11,05 | 0,08 | 0,02 | 0,01 | 2,64 | 0,00 | 0,16 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sal | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,002 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 387,58 | 0,00 |
| Repolho branco | 10,00 | 7,41 | 1,35 | R\$ 0,039 | 1,27 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,29 | 0,00 | 0,27 | 0,00 |
| Tomate salada | 10,00 | 9,80 | 1,02 | R\$ 0,073 | 2,01 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,51 | 0,00 |
| Salsa | 1,00 | 0,91 | 1,10 | R\$ 0,018 | 0,33 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 4,73 | 0,51 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 148,81 | 6,41 | 2,24 | 0,62 | 25,43 | 5,41 | 402,54 | 0,03 |

Modo de preparo

1. Refogue a carne com o alho, cebola, o colorau, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a mandioca descascada e picada, coloque água e deixe a mandioca cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.
5. Higienize e sirva a maçã.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ COM FRANGO E SALADA VERDE COM BETERRABA Ingredientes | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Alface crespa | 15,00 | 10,27 | 1,46 | R\$ 0,193 | 1,10 | 0,14 | 0,02 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,35 | 0,00 |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Beterraba | 10,00 | 9,35 | 1,07 | R\$ 0,035 | 4,56 | 0,18 | 0,01 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,91 | 0,00 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 1,00 | 0,85 | 1,18 | R\$ 0,018 | 0,17 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Colorau | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,007 | 1,67 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,39 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Peito de frango | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,275 | 23,83 | 4,31 | 0,60 | 0,22 | 0,00 | 0,40 | 11,20 | 0,00 |
| Rúcula | 10,00 | 6,37 | 1,57 | R\$ 0,136 | 0,84 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 0,60 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Salsa | 0,50 | 0,45 | 1,10 | R\$ 0,009 | 0,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 2,36 | 0,25 | 0,00 |
| Vinagre | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 125,29 | 6,54 | 1,75 | 0,40 | 20,33 | 3,06 | 207,41 | 0,01 |

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Acrescente o arroz ao frango, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar.
3. Higienize a rúcula, alface e a beterraba. Rale a beterraba. Pique a rúcula e a alface. Misture e tempere.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ E MOJICA DE PEIXE | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|-------------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 1,00 | 0,85 | 1,18 | R\$ 0,018 | 0,17 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Coentro | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,040 | 5,07 | 0,40 | 0,09 | 0,00 | 0,95 | 5,32 | 3,84 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,013 | 3,34 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 0,78 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| Mandioca | 10,00 | 7,30 | 1,37 | R\$ 0,032 | 11,05 | 0,08 | 0,02 | 0,01 | 2,64 | 0,00 | 0,16 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Peixe Pintado (cubos ou filé) | 15,00 | 15,00 | 1,00 | R\$ 0,533 | 13,66 | 2,78 | 0,20 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 6,45 | 0,00 |
| Tomate salada | 5,00 | 4,90 | 1,02 | R\$ 0,036 | 1,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,26 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 127,20 | 5,13 | 1,44 | 0,27 | 23,15 | 5,92 | 204,80 | 0,01 |

Modo de preparar

1. Corte a mandioca em cubos, pré-cozinhe e reserve.
2. Corte o peixe em cubos e tempere.
3. Refogue óleo, o alho, a cebola, o colorau e sal. Depois acrescente o peixe e o tomate, refogue, adicione água, mandioca, coentro e cebolinha e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E SALADA DE PEPINO COM TOMATE | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Macarrão tipo Parafuso | 30,00 | 30,00 | 1,00 | R\$ 0,196 | 111,17 | 3,10 | 0,59 | 0,15 | 22,99 | 0,00 | 4,42 | 0,00 |
| Molho de tomate | 5,00 | 5,00 | 1,00 | R\$ 0,030 | 1,92 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 20,91 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Peito de frango | 24,00 | 24,00 | 1,00 | R\$ 0,330 | 28,60 | 5,17 | 0,72 | 0,26 | 0,00 | 0,48 | 13,44 | 0,00 |
| Pepino | 20,00 | 18,35 | 1,09 | R\$ 0,094 | 1,75 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Tomate salada | 15,00 | 14,71 | 1,02 | R\$ 0,109 | 3,02 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 0,77 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 157,07 | 8,71 | 2,36 | 0,57 | 24,88 | 0,48 | 233,40 | 0,01 |

Modo de preparar

1. Refogue o frango com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Adicione o molho de tomate e um pouco de água e deixe ferver.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Misture o molho ao macarrão.
4. Higienize, pique, misture e tempere o tomate e o pepino.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ, CARNE COM BATATA E SALADA DE ACELGA/ FRUTA Ingredientes | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Alho branco | 0,50 | 0,46 | 1,08 | R\$ 0,013 | 0,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| Acelga | 20,00 | 19,61 | 1,02 | R\$ 0,141 | 4,11 | 0,28 | 0,02 | 0,00 | 0,91 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Batata inglesa | 15,00 | 14,15 | 1,06 | R\$ 0,061 | 9,11 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 2,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas) | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,352 | 28,32 | 4,31 | 1,10 | 0,44 | 0,00 | 0,38 | 13,20 | 0,02 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Colorau | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,007 | 1,67 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,39 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| Melancia | 60,00 | 37,50 | 1,60 | R\$ 0,132 | 12,23 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 3,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 147,80 | 6,92 | 2,22 | 0,62 | 24,82 | 0,68 | 207,49 | 0,03 |

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Corte a batata, misture na carne, acrescente água e deixe cozinhar,
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize, pique, e tempere a acelga.
5. Higienize, corte e sirva a melancia.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ COM FRANGO E FEIJÃO/FRUTA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Arroz branco | 25,00 | 25,00 | 1,00 | R\$ 0,090 | 89,45 | 1,79 | 0,08 | 0,03 | 19,69 | 0,00 | 0,25 | 0,00 |
| Cebola branca | 3,00 | 2,73 | 1,10 | R\$ 0,012 | 1,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| Cebolinha | 1,00 | 0,85 | 1,18 | R\$ 0,018 | 0,17 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,013 | 3,34 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 0,78 | 0,60 | 0,00 | 0,00 |
| Feijão carioca | 15,00 | 15,00 | 1,00 | R\$ 0,091 | 49,35 | 3,00 | 0,19 | 0,03 | 9,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Laranja pêra | 40,00 | 32,26 | 1,24 | R\$ 0,112 | 11,86 | 0,34 | 0,04 | 0,00 | 2,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo de soja | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,002 | 4,42 | 0,00 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Peito de frango | 30,00 | 30,00 | 1,00 | R\$ 0,413 | 35,75 | 6,46 | 0,91 | 0,33 | 0,00 | 0,60 | 16,80 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Salsa | 1,00 | 0,91 | 1,10 | R\$ 0,018 | 0,33 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 4,73 | 0,51 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 196,79 | 11,80 | 1,78 | 0,46 | 33,09 | 5,93 | 211,43 | 0,01 |

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Acrescente o arroz ao frango, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize e corte a laranja

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ COM CARNE SUÍNA E SALADA VERDE | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--------------------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alface crespa | 10,00 | 6,85 | 1,46 | R\$ 0,129 | 0,73 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Carne suína (lombo) | 25,00 | 21,01 | 1,19 | R\$ 0,413 | 36,90 | 4,75 | 1,84 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 11,13 | 0,00 |
| Cebola branca | 4,00 | 3,64 | 1,10 | R\$ 0,017 | 1,43 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| Couve | 10,00 | 7,19 | 1,39 | R\$ 0,134 | 1,95 | 0,21 | 0,04 | 0,01 | 0,31 | 0,00 | 0,44 | 0,00 |
| Óleo de soja | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,002 | 4,42 | 0,00 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Vinagre | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 128,84 | 6,82 | 2,47 | 0,80 | 19,12 | 0,00 | 205,91 | 0,00 |

Modo de preparo

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Higienize, pique, misture e tempere a alface e a couve.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| TORTA SALGADA E SUCO DE FRUTA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|---|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------------------|
| (kcal) | | | | | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) | |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Açúcar cristal | 5,00 | 5,00 | 1,00 | R\$ 0,013 | 19,34 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 1,00 | 0,85 | 1,18 | R\$ 0,018 | 0,17 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cenoura | 10,00 | 8,62 | 1,16 | R\$ 0,037 | 2,94 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,29 | 0,00 |
| Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Cajú | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,194 | 9,02 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 2,15 | 0,00 | 9,01 | 0,00 |
| Farinha de trigo | 15,00 | 15,00 | 1,00 | R\$ 0,055 | 54,07 | 1,47 | 0,21 | 0,05 | 11,26 | 0,00 | 0,11 | 0,00 |
| Fermento químico | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,028 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 100,52 | 0,00 |
| Leite pasteurizado integral | 15,00 | 15,00 | 1,00 | R\$ 0,050 | 9,75 | 0,44 | 0,49 | 0,30 | 0,89 | 7,46 | 9,57 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Ovo de galinha tipo A | 7,00 | 6,25 | 1,12 | R\$ 0,040 | 8,94 | 0,81 | 0,56 | 0,16 | 0,10 | 4,93 | 10,50 | 0,00 |
| Peito de frango | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,275 | 23,83 | 4,31 | 0,60 | 0,22 | 0,00 | 0,40 | 11,20 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Salsa | 0,50 | 0,45 | 1,10 | R\$ 0,009 | 0,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 2,36 | 0,25 | 0,00 |
| Tomate salada | 5,00 | 4,90 | 1,02 | R\$ 0,036 | 1,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,26 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 140,74 | 7,41 | 2,92 | 0,88 | 21,17 | 15,15 | 335,57 | 0,01 |

Modo de preparo

1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango.
2. Acrescente o molho de tomate, cenoura ralada, salsa e a cebolinha e deixe cozinhar.
3. Bata no liquidificador o leite, a farinha de trigo, os ovos, óleo e sal, por último acrescente o fermento químico.
4. Unte a forma e despeje metade da massa, acrescente o recheio e o restante da massa.
5. Asse por 40 minutos em forno preaquecido.
6. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ COLORIDO E SALADA VERDE | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|-------------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Agrião | 7,00 | 3,93 | 1,78 | R\$ 0,092 | 0,65 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,29 | 0,00 |
| Alho branco | 1,05 | 0,97 | 1,08 | R\$ 0,027 | 1,10 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Alface crespa | 7,00 | 4,79 | 1,46 | R\$ 0,090 | 0,51 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,16 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Cebola branca | 1,00 | 0,91 | 1,10 | R\$ 0,004 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 0,50 | 0,42 | 1,18 | R\$ 0,009 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Milho verde em conserva | 2,00 | 2,00 | 1,00 | R\$ 0,023 | 1,95 | 0,06 | 0,05 | 0,01 | 0,34 | 0,00 | 5,21 | 0,00 |
| Molho de tomate | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,006 | 0,38 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 4,18 | 0,00 |
| Óleo de soja | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,002 | 4,42 | 0,00 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Peito de frango | 30,00 | 30,00 | 1,00 | R\$ 0,413 | 35,75 | 6,46 | 0,91 | 0,33 | 0,00 | 0,60 | 16,80 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,002 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 387,58 | 0,00 |
| Salsa | 0,50 | 0,45 | 1,10 | R\$ 0,009 | 0,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 2,36 | 0,25 | 0,00 |
| Vagem | 3,00 | 2,94 | 1,02 | R\$ 0,036 | 0,73 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vinagre | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 128,47 | 8,51 | 1,57 | 0,44 | 19,25 | 2,96 | 414,78 | 0,01 |

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango em cubos com óleo, alho, cebola e sal até dourar. Acrescente o arroz, o milho verde e a vagem picada.
2. Coloque água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o agrião.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| FRUTAS | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Banana nanica | 80,00 | 48,19 | 1,66 | R\$ 0,334 | 44,11 | 0,67 | 0,06 | 0,00 | 11,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Laranja pêra | 60,00 | 48,39 | 1,24 | R\$ 0,169 | 17,79 | 0,50 | 0,06 | 0,00 | 4,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Maçã fuji | 43,00 | 43,00 | 1,00 | R\$ 0,295 | 23,87 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 6,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 85,78 | 1,30 | 0,12 | 0,00 | 22,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

Modo de preparo

1. Higienize as frutas.
2. Corte a laranja.
3. Não fazer salada de frutas.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ, FRANGO COM MANDIOCA E SALADA VERDE COM TOMATE | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|---|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Almeirão | 10,00 | 8,93 | 1,12 | R\$ 0,147 | 1,61 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,21 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Cebola branca | 3,00 | 2,73 | 1,10 | R\$ 0,012 | 1,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| Cebolinha | 2,00 | 1,69 | 1,18 | R\$ 0,036 | 0,33 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| Colorau | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,007 | 1,67 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,39 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| Couve | 8,00 | 5,76 | 1,39 | R\$ 0,107 | 1,56 | 0,17 | 0,03 | 0,01 | 0,25 | 0,00 | 0,36 | 0,00 |
| Mandioca | 10,00 | 7,30 | 1,37 | R\$ 0,032 | 11,05 | 0,08 | 0,02 | 0,01 | 2,64 | 0,00 | 0,16 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Peito de frango | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,275 | 23,83 | 4,31 | 0,60 | 0,22 | 0,00 | 0,40 | 11,20 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Tomate salada | 10,00 | 9,80 | 1,02 | R\$ 0,073 | 2,01 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,51 | 0,00 |
| Vinagre | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 135,39 | 6,61 | 1,79 | 0,41 | 22,74 | 0,70 | 206,56 | 0,01 |

Modo de preparo

1. Refogue o frango com o alho, cebola, o colorau, óleo e o sal até dourar.
2. Depois de refogado acrescente a mandioca descascada e picada, coloque água e deixe a mandioca cozinhar. Finalize com cebolinha.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize, pique, misture e tempere o Almeirão, a couve e o tomate.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ COM CARNE E FAROFA DE BANANA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 2,00 | 1,85 | 1,08 | R\$ 0,052 | 2,09 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| Banana da terra | 21,00 | 11,29 | 1,86 | R\$ 0,148 | 14,45 | 0,16 | 0,03 | 0,00 | 3,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas) | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,352 | 28,32 | 4,31 | 1,10 | 0,44 | 0,00 | 0,38 | 13,20 | 0,02 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 1,00 | 0,85 | 1,18 | R\$ 0,018 | 0,17 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Arroz branco | 25,00 | 25,00 | 1,00 | R\$ 0,090 | 89,45 | 1,79 | 0,08 | 0,03 | 19,69 | 0,00 | 0,25 | 0,00 |
| Farinha de mandioca tipo branca | 15,00 | 15,00 | 1,00 | R\$ 0,103 | 54,13 | 0,23 | 0,04 | 0,02 | 13,18 | 0,00 | 0,15 | 0,02 |
| Salsa | 1,00 | 0,91 | 1,10 | R\$ 0,018 | 0,33 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 4,73 | 0,51 | 0,00 |
| Óleo de soja | 2,00 | 2,00 | 1,00 | R\$ 0,009 | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 207,33 | 6,70 | 3,27 | 0,79 | 37,37 | 5,11 | 208,03 | 0,05 |

Modo de preparar

1. Refogue a carne com alho e cebola, deixe cozinhar até ficar dourada e macia.
2. Acrescente o arroz, refogue bem, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Refogue com o óleo, cebola, alho e acrescente a banana, junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ, FEIJÃO E CARNE COM ABÓBORA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Abóbora cabotiã | 31,00 | 26,27 | 1,18 | R\$ 0,091 | 10,14 | 0,46 | 0,14 | 0,03 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho branco | 2,00 | 1,85 | 1,08 | R\$ 0,052 | 2,09 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas) | 25,00 | 25,00 | 1,00 | R\$ 0,440 | 35,40 | 5,39 | 1,37 | 0,55 | 0,00 | 0,48 | 16,50 | 0,03 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 1,00 | 0,85 | 1,18 | R\$ 0,018 | 0,17 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Colorau | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,007 | 1,67 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,39 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| Feijão carioca | 15,00 | 15,00 | 1,00 | R\$ 0,091 | 49,35 | 3,00 | 0,19 | 0,03 | 9,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 190,67 | 10,70 | 2,81 | 0,78 | 30,52 | 0,78 | 210,65 | 0,03 |

Modo de preparar

1. Refogue carne com alho, cebola, óleo, colorau e sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Acrescente a abóbora na carne, coloque água e deixe-a cozinhar um pouco.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ, CARNE COM BATATA E FEIJÃO | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|--|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 2,00 | 1,85 | 1,08 | R\$ 0,052 | 2,09 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Batata inglesa | 20,00 | 18,87 | 1,06 | R\$ 0,082 | 12,15 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 2,77 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas) | 26,00 | 26,00 | 1,00 | R\$ 0,458 | 36,81 | 5,61 | 1,43 | 0,57 | 0,00 | 0,50 | 17,16 | 0,03 |
| Cebola branca | 3,00 | 2,73 | 1,10 | R\$ 0,012 | 1,08 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| Cebolinha | 0,90 | 0,76 | 1,18 | R\$ 0,016 | 0,15 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Feijão carioca | 15,00 | 15,00 | 1,00 | R\$ 0,091 | 49,35 | 3,00 | 0,19 | 0,03 | 9,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 192,76 | 10,77 | 2,70 | 0,78 | 30,78 | 0,50 | 211,31 | 0,03 |

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal até dourar.
2. Corte a batata, misture na carne, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| GALINHADA E SALADA VERDE/ FRUTA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Alface crespa | 16,00 | 10,96 | 1,46 | R\$ 0,206 | 1,17 | 0,15 | 0,02 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,37 | 0,00 |
| Arroz branco | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,083 | 82,29 | 1,65 | 0,08 | 0,02 | 18,11 | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 0,95 | 0,81 | 1,18 | R\$ 0,017 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Colorau | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,007 | 1,67 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,39 | 0,30 | 0,00 | 0,00 |
| Couve | 5,00 | 3,60 | 1,39 | R\$ 0,067 | 0,97 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,22 | 0,00 |
| Melancia | 15,00 | 9,38 | 1,60 | R\$ 0,033 | 3,06 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo de soja | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,002 | 4,42 | 0,00 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Peito de frango | 25,00 | 25,00 | 1,00 | R\$ 0,344 | 29,79 | 5,38 | 0,76 | 0,28 | 0,00 | 0,50 | 14,00 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Salsa | 0,50 | 0,45 | 1,10 | R\$ 0,009 | 0,16 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 2,36 | 0,25 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 125,46 | 7,52 | 1,40 | 0,38 | 20,05 | 3,16 | 208,94 | 0,01 |

Modo de preparar

1. Refogue o frango com alho, cebola e colorau, até dourar. Acrescente água aos poucos até ficar cozido.
2. Junte o arroz ao frango e refogue-os, acrescente água deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Higienize, pique, misture e tempere a couve e a alface.
4. Higienize e corte a melancia.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| ARROZ COM CARNE SUÍNA E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína | Lipídeos | Saturados | Carboi- dratos | Retinol | Sódio | Gorduras trans |
|---|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------|
| | | | | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mcg) | (mg) | (g) |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 1,00 | 0,93 | 1,08 | R\$ 0,026 | 1,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
| Arroz branco | 30,00 | 30,00 | 1,00 | R\$ 0,108 | 107,34 | 2,15 | 0,10 | 0,03 | 23,63 | 0,00 | 0,31 | 0,00 |
| Carne suína (lombo) | 25,00 | 21,01 | 1,19 | R\$ 0,413 | 36,90 | 4,75 | 1,84 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 11,13 | 0,00 |
| Cebola branca | 2,00 | 1,82 | 1,10 | R\$ 0,008 | 0,72 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Óleo de soja | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,004 | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Repolho branco | 30,00 | 22,22 | 1,35 | R\$ 0,118 | 3,80 | 0,19 | 0,03 | 0,00 | 0,86 | 0,00 | 0,81 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Tomate salada | 17,00 | 16,67 | 1,02 | R\$ 0,124 | 3,42 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 0,00 | 0,87 | 0,00 |
| Vinagre | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 162,14 | 7,32 | 2,98 | 0,88 | 25,75 | 0,00 | 206,98 | 0,01 |

Modo de preparar

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADA VERDE/ FRUTA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Saturados (g) | Carboi- dratos (g) | Retinol (mcg) | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) |
|---|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|--------------------|
| | | | | | (kcal) | | | | | | | |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Alho branco | 0,50 | 0,46 | 1,08 | R\$ 0,013 | 0,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| Alface crespa | 8,00 | 5,48 | 1,46 | R\$ 0,103 | 0,59 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,00 |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas) | 20,00 | 20,00 | 1,00 | R\$ 0,352 | 28,32 | 4,31 | 1,10 | 0,44 | 0,00 | 0,38 | 13,20 | 0,02 |
| Cebola branca | 1,00 | 0,91 | 1,10 | R\$ 0,004 | 0,36 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Cebolinha | 0,45 | 0,38 | 1,18 | R\$ 0,008 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| Rúcula | 10,00 | 6,37 | 1,57 | R\$ 0,136 | 0,84 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 0,60 | 0,00 |
| Laranja pêra | 10,00 | 8,06 | 1,24 | R\$ 0,028 | 2,97 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Macarrão tipo Parafuso | 23,00 | 23,00 | 1,00 | R\$ 0,150 | 85,23 | 2,37 | 0,45 | 0,12 | 17,62 | 0,00 | 3,39 | 0,00 |
| Molho de tomate | 1,00 | 1,00 | 1,00 | R\$ 0,006 | 0,38 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 4,18 | 0,00 |
| Óleo de soja | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,002 | 4,42 | 0,00 | 0,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 0,50 | 0,50 | 1,00 | R\$ 0,001 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 193,79 | 0,00 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 123,70 | 7,03 | 2,09 | 0,63 | 18,86 | 0,38 | 215,38 | 0,02 |

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Adicione o molho de tomate e um pouco de água e deixe ferver.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Misture o molho ao macarrão. Finalize com cebolinha.
4. Higienize, pique e tempere a alface e a rúcula.
5. Lave, corte e sirva a laranja.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| PÃO COM MARGARINA E BEBIDA LÁCTEA | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário | Energia | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Saturados (g) | Carboi- dratos (g) | Retinol (mcg) | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) |
|--|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|---------------|--------------------|
| | | | | | (kcal) | | | | | | | |
| Ingredientes | | | | | | | | | | | | |
| Bebida láctea fermentada sabor Morango | 60,00 | 60,00 | 1,00 | R\$ 0,313 | 40,80 | 1,81 | 1,01 | 0,66 | 6,12 | 93,60 | 27,78 | 0,04 |
| Margarina | 2,00 | 2,00 | 1,00 | R\$ 0,021 | 11,89 | 0,00 | 1,34 | 0,44 | 0,00 | 7,71 | 11,22 | 0,01 |
| Pão Francês | 40,00 | 40,00 | 1,00 | R\$ 0,462 | 119,92 | 3,18 | 1,24 | 0,40 | 23,46 | 1,19 | 259,07 | 0,15 |
| Total | | | | R\$ 0,80 | 172,61 | 4,99 | 3,59 | 1,50 | 29,58 | 102,50 | 298,07 | 0,19 |

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe a margarina.
2. Sirva o pão e a bebida láctea.