

**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	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,426	106,57	1,55	3,92	2,36	16,75	28,76	62,34	0,13
Polpa de maracujá	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,218	3,44	0,07	0,01	0,00	0,77	8,72	0,65	0,00
Total				R\$ 0,66	129,35	1,63	3,94	2,37	22,50	37,48	62,99	0,13

Modo de preparar

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	10,00	7,35	1,36	R\$ 0,048	3,55	0,06	0,01	0,02	0,91	0,00	0,00	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
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	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
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
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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,061	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	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	5,00	4,72	1,06	R\$ 0,037	1,41	0,09	0,01	0,00	0,30	0,00	0,04	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\$ 0,66	168,87	8,44	2,36	0,66	28,00	3,05	207,62	0,03

Modo de preparar

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. Finalize com salsa e cebolinha.
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	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
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	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,021	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,069	5,55	0,03	0,00	0,00	1,52	0,00	0,00	0,00
Mandioca	6,00	4,38	1,37	R\$ 0,019	6,63	0,05	0,01	0,00	1,58	0,00	0,09	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	5,00	3,70	1,35	R\$ 0,020	0,63	0,03	0,01	0,00	0,14	0,00	0,13	0,00
Tomate salada	4,50	4,41	1,02	R\$ 0,033	0,91	0,04	0,00	0,00	0,23	0,00	0,23	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\$ 0,66	145,08	6,45	2,23	0,62	24,22	3,05	401,83	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	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
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
Beterraba	5,00	4,67	1,07	R\$ 0,017	2,28	0,09	0,00	0,00	0,52	0,00	0,45	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,021	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,054	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	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	5,00	3,18	1,57	R\$ 0,068	0,42	0,06	0,00	0,00	0,07	0,00	0,30	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	0,30	0,27	1,10	R\$ 0,006	0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	1,42	0,15	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\$ 0,66	130,50	6,54	1,74	0,40	21,51	2,12	206,44	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. 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	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
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	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	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Coentro	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,010	1,27	0,10	0,02	0,00	0,24	1,33	0,96	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
Mandioca	8,00	5,84	1,37	R\$ 0,026	8,84	0,07	0,02	0,01	2,11	0,00	0,13	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
Peixe Pintado (cubos ou filé)	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,462	11,84	2,41	0,17	0,08	0,00	0,00	5,59	0,00
Tomate salada	4,00	3,92	1,02	R\$ 0,029	0,81	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,21	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\$ 0,66	119,62	4,50	0,82	0,19	22,92	1,63	200,97	0,00

Modo de preparo

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 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	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
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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,131	74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	0,00	2,95	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	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
Pepino	12,00	11,01	1,09	R\$ 0,057	1,05	0,10	0,00	0,00	0,22	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	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\$ 0,66	115,11	7,81	1,70	0,45	16,79	0,50	232,02	0,01

Modo de preparo

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	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
Acelga	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,106	3,08	0,21	0,02	0,00	0,68	0,00	0,17	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
Batata inglesa	5,00	4,72	1,06	R\$ 0,020	3,04	0,08	0,00	0,00	0,69	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	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
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	19,00	11,88	1,60	R\$ 0,042	3,87	0,10	0,00	0,00	0,97	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
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\$ 0,66	136,32	6,66	1,73	0,54	22,96	0,68	207,49	0,02

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	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,021	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	2,50	2,12	1,18	R\$ 0,045	0,41	0,04	0,01	0,00	0,07	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
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,061	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	20,00	16,13	1,24	R\$ 0,056	5,93	0,17	0,02	0,00	1,44	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\$ 0,66	167,58	9,57	1,52	0,40	28,37	3,16	208,41	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. 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	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,064	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	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	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
Carne suína (lombo)	20,00	16,81	1,19	R\$ 0,330	29,52	3,80	1,47	0,55	0,00	0,00	8,91	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,021	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Couve	7,00	5,04	1,39	R\$ 0,094	1,36	0,14	0,03	0,01	0,22	0,00	0,31	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\$ 0,66	129,07	5,99	2,10	0,66	20,84	0,00	203,51	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
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,008	11,61	0,01	0,00	0,00	2,99	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	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,021	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,018	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,00	0,14	0,00
Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Cajú	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,077	3,61	0,03	0,02	0,00	0,86	0,00	3,60	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,037	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,014	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	50,26	0,00
Leite UHT integral	11,00	11,00	1,00	R\$ 0,047	6,93	0,33	0,36	0,00	0,52	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
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,029	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	3,52	7,50	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	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,055	0,98	0,08	0,02	0,00	0,17	14,18	1,53	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\$ 0,66	99,66	6,57	2,05	0,45	13,56	18,10	268,44	0,00

Modo de preparar

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 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)
Agrião	5,00	2,81	1,78	R\$ 0,066	0,47	0,08	0,01	0,00	0,06	0,00	0,21	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
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,064	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	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	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,021	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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	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	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	1,50	1,36	1,10	R\$ 0,028	0,49	0,04	0,01	0,00	0,09	7,09	0,76	0,00
Vagem	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,024	0,49	0,04	0,00	0,00	0,10	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\$ 0,66	125,89	6,59	1,28	0,33	21,31	7,49	409,65	0,00

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 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)
Banana nanica	60,00	36,14	1,66	R\$ 0,251	33,08	0,51	0,04	0,00	8,62	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	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,240	19,43	0,10	0,00	0,00	5,30	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,66	70,31	1,11	0,10	0,00	18,25	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	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
Almeirão	3,00	2,68	1,12	R\$ 0,044	0,48	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,06	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	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
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
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
Mandioca	5,00	3,65	1,37	R\$ 0,016	5,53	0,04	0,01	0,00	1,32	0,00	0,08	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	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
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	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,022	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	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\$ 0,66	135,40	7,40	1,38	0,37	22,61	0,78	208,14	0,00

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	1,50	1,39	1,08	R\$ 0,039	1,57	0,10	0,00	0,00	0,33	0,00	0,07	0,00
Banana da terra	12,00	6,45	1,86	R\$ 0,085	8,26	0,09	0,02	0,00	2,17	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	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
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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,069	36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	0,00	0,10	0,01
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
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\$ 0,66	173,13	6,48	2,23	0,63	31,11	2,75	207,69	0,04

Modo de preparo

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	10,00	8,47	1,18	R\$ 0,029	3,27	0,15	0,05	0,01	0,71	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	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
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	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,021	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
Feijão carioca	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,073	39,48	2,40	0,15	0,02	7,35	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
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\$ 0,66	170,83	8,92	1,91	0,57	29,04	0,68	207,40	0,02

Modo de preparo

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. 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 remolho, 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	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
Batata inglesa	10,00	9,43	1,06	R\$ 0,041	6,07	0,17	0,00	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	23,00	23,00	1,00	R\$ 0,405	32,56	4,96	1,26	0,51	0,00	0,44	15,18	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
Feijão carioca	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,073	39,48	2,40	0,15	0,02	7,35	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
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\$ 0,66	173,92	9,43	2,00	0,63	28,83	0,44	209,30	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
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
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	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
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	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,021	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	1,55	1,31	1,18	R\$ 0,028	0,26	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,02	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	12,00	7,50	1,60	R\$ 0,026	2,45	0,07	0,00	0,00	0,61	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	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
Total				R\$ 0,66	126,63	6,55	1,25	0,33	21,64	3,06	206,00	0,00

Modo de preparo

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 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	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	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
Carne suína (lombo)	24,00	20,17	1,19	R\$ 0,396	35,42	4,56	1,77	0,67	0,00	0,00	10,69	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
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
Repolho branco	12,00	8,89	1,35	R\$ 0,047	1,52	0,08	0,01	0,00	0,34	0,00	0,32	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	7,00	6,86	1,02	R\$ 0,051	1,41	0,06	0,00	0,00	0,35	0,00	0,36	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\$ 0,66	135,82	6,67	2,37	0,77	21,18	0,00	205,54	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 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	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
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,064	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	18,50	18,50	1,00	R\$ 0,326	26,19	3,99	1,02	0,41	0,00	0,35	12,21	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	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Rúcula	5,00	3,18	1,57	R\$ 0,068	0,42	0,06	0,00	0,00	0,07	0,00	0,30	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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,098	55,59	1,55	0,30	0,08	11,49	0,00	2,21	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
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\$ 0,66	92,87	5,89	1,85	0,56	12,96	0,35	212,92	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	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Bebida láctea fermentada sabor Morango	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,261	34,00	1,51	0,84	0,55	5,10	78,00	23,15	0,03
Margarina	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,011	5,94	0,00	0,67	0,22	0,00	3,85	5,61	0,00
Pão Francês	34,00	34,00	1,00	R\$ 0,392	101,94	2,70	1,06	0,34	19,94	1,02	220,21	0,13
Total				R\$ 0,66	141,88	4,21	2,57	1,11	25,04	82,87	248,97	0,16

Modo de preparo

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