

**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 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, 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 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	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.
3. 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.
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**

FAROFA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA	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
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	23,50	23,50	1,00	R\$ 0,466	32,09	4,56	1,40	0,63	0,00	0,55	11,52	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	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
Farinha de mandioca tipo branca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,206	108,26	0,47	0,08	0,03	26,37	0,00	0,31	0,03
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
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	155,47	5,33	2,51	0,82	27,74	5,27	400,29	0,06

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, sal e óleo até dourar
2. Adicione a cenoura ralada e deixe refogar;
3. Coloque a farinha de mandioca mexendo bem até que a farinha esteja torrada. Finalize com salsa e cebolinha.

**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	1,10	1,02	1,08	R\$ 0,029	1,15	0,07	0,00	0,00	0,24	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	128,52	8,51	1,57	0,44	19,26	2,96	414,79	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	1,80	1,67	1,08	R\$ 0,047	1,89	0,12	0,00	0,00	0,40	0,00	0,09	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	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	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	192,57	10,76	2,70	0,78	30,74	0,50	211,30	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	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	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
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	125,47	7,52	1,40	0,38	20,05	3,16	208,95	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
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
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	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Rúcula	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	215,39	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.