

**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	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
Pão doce	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,284	71,05	1,03	2,62	1,58	11,17	19,17	41,56	0,08
Polpa de maracujá	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,191	3,01	0,06	0,01	0,00	0,67	7,63	0,57	0,00
Total				R\$ 0,48	85,66	1,10	2,63	1,58	14,83	26,80	42,13	0,08

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	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	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,047	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,229	18,41	2,80	0,71	0,29	0,00	0,25	8,58	0,01
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
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\$ 0,48	114,95	6,02	1,94	0,49	18,30	2,91	202,86	0,02

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. 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	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,047	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,229	18,41	2,80	0,71	0,29	0,00	0,25	8,58	0,01
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
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	4,00	3,92	1,02	R\$ 0,029	0,81	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,21	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\$ 0,48	91,06	4,03	1,81	0,46	14,50	2,91	397,05	0,02

Modo de preparar

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	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,047	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	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	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
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	14,00	14,00	1,00	R\$ 0,193	16,68	3,01	0,42	0,15	0,00	0,28	7,84	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\$ 0,48	78,93	4,30	1,51	0,32	11,74	2,00	202,90	0,01

Modo de preparar

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	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	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,047	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	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
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)	9,00	9,00	1,00	R\$ 0,320	8,20	1,67	0,12	0,05	0,00	0,00	3,87	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\$ 0,48	73,56	2,94	0,73	0,15	13,58	1,63	199,15	0,00

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	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
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	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,118	66,70	1,86	0,35	0,09	13,79	0,00	2,65	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	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,248	21,45	3,87	0,54	0,20	0,00	0,36	10,08	0,00
Pepino	5,00	4,59	1,09	R\$ 0,024	0,44	0,04	0,00	0,00	0,09	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\$ 0,48	97,18	5,94	1,45	0,36	14,79	0,36	227,73	0,00

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	8,00	7,84	1,02	R\$ 0,056	1,64	0,11	0,01	0,00	0,36	0,00	0,09	0,00
Arroz branco	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,065	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	0,00
Batata inglesa	6,00	5,66	1,06	R\$ 0,025	3,64	0,10	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	16,00	16,00	1,00	R\$ 0,282	22,65	3,45	0,88	0,35	0,00	0,31	10,56	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
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	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
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\$ 0,48	101,76	5,10	1,47	0,45	16,56	0,61	204,66	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	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	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,065	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	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
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	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	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,248	21,45	3,87	0,54	0,20	0,00	0,36	10,08	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	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\$ 0,48	133,57	7,47	1,30	0,31	22,76	3,32	204,35	0,00

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\$ 0,0644	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,0130	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,0648	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	0,00
Carne suína (lombo)	15,00	12,61	1,19	R\$ 0,2475	22,14	2,85	1,11	0,42	0,00	0,00	6,68	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,0207	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Couve	5,00	3,60	1,39	R\$ 0,0672	0,97	0,10	0,02	0,00	0,16	0,00	0,22	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,0022	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,0009	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,0011	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,48	94,68	4,40	1,70	0,51	14,93	0,00	201,05	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
					(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
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	14,00	14,00	1,00	R\$ 0,278	19,12	2,72	0,83	0,38	0,00	0,32	6,86	0,01
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
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
Farinha de mandioca tipo branca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,137	72,17	0,31	0,06	0,02	17,58	0,00	0,20	0,02
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
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\$ 0,48	98,67	3,17	1,40	0,47	18,22	2,69	201,30	0,04

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	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	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	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	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,047	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,206	17,87	3,23	0,45	0,17	0,00	0,30	8,40	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	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\$ 0,48	73,66	4,46	1,07	0,27	11,15	2,66	406,12	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	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	42,00	25,30	1,66	R\$ 0,176	23,16	0,35	0,03	0,00	6,03	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	36,00	29,03	1,24	R\$ 0,101	10,68	0,30	0,04	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,206	16,65	0,09	0,00	0,00	4,55	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,48	50,49	0,74	0,07	0,00	13,18	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	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
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	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,047	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	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	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,248	21,45	3,87	0,54	0,20	0,00	0,36	10,08	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
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\$ 0,48	82,49	5,10	1,15	0,29	12,54	0,66	204,56	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	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,026	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	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)	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,229	18,41	2,80	0,71	0,29	0,00	0,25	8,58	0,01
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	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,047	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	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\$ 0,48	119,76	4,08	1,81	0,46	21,55	2,61	202,92	0,03

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	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	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	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,065	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	16,00	16,00	1,00	R\$ 0,282	22,65	3,45	0,88	0,35	0,00	0,31	10,56	0,02
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	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	9,00	9,00	1,00	R\$ 0,055	29,61	1,80	0,11	0,02	5,51	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\$ 0,48	127,34	6,80	1,62	0,47	21,06	0,61	204,59	0,02

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. 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**

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	16,00	16,00	1,00	R\$ 0,058	57,25	1,15	0,05	0,02	12,60	0,00	0,16	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)	14,50	14,50	1,00	R\$ 0,255	20,53	3,13	0,80	0,32	0,00	0,28	9,57	0,01
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	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\$ 0,48	129,32	6,93	1,51	0,44	21,66	0,28	203,59	0,02

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	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	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,065	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	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	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,179	15,49	2,80	0,39	0,14	0,00	0,26	7,28	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\$ 0,48	92,47	4,48	1,01	0,24	15,98	2,92	201,92	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	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	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	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,065	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	0,00
Carne suína (lombo)	18,00	15,13	1,19	R\$ 0,297	26,57	3,42	1,33	0,50	0,00	0,00	8,02	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	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	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
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\$ 0,48	99,38	4,89	1,90	0,59	15,12	0,00	202,66	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 (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (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	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)	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,211	16,99	2,59	0,66	0,26	0,00	0,23	7,92	0,01
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	11,00	11,00	1,00	R\$ 0,072	40,76	1,14	0,22	0,06	8,43	0,00	1,62	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\$ 0,48	67,27	3,98	1,41	0,40	9,56	0,23	207,97	0,01

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)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Bebida láctea fermentada sabor Morango	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,182	23,80	1,05	0,59	0,39	3,57	54,60	16,21	0,02
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	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,289	74,95	1,99	0,78	0,25	14,66	0,75	161,92	0,09
Total				R\$ 0,48	104,70	3,04	2,04	0,85	18,23	59,20	183,73	0,12

Modo de preparo

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