

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

PÃO CASEIRO E SUCO CONCENTRADO 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)
<b>Ingredientes</b>												
Açúcar cristal	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,021	30,95	0,03	0,00	0,00	7,97	0,00	0,00	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	66,00	66,00	1,00	R\$ 0,242	237,91	6,46	0,90	0,20	49,56	0,00	0,49	0,00
Fermento biológico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,042	0,90	0,17	0,02	0,00	0,08	0,00	0,40	0,00
Leite UHT integral	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,086	12,60	0,60	0,65	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,013	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,02
Ovo de galinha tipo A	10,00	8,93	1,12	R\$ 0,058	12,78	1,16	0,79	0,23	0,15	7,04	15,00	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>39,30</b>	<b>1,16</b>	<b>3,79</b>	<b>0,69</b>	<b>0,15</b>	<b>7,04</b>	<b>402,58</b>	<b>0,02</b>

**Modo de preparo**

- Misture o fermento no leite morno.
- Acrescente o açúcar, o óleo, o sal e o ovo, e coloque a farinha de trigo aos poucos, misturando com as mãos.
- Deixe crescer por uma hora.
- Dividir a massa e enrolar o pão.
- Deixe crescer por mais 40 minutos.
- Asse em forno médio por 30 minutos.
- Misture o concentrado de fruta, a água e o açúcar.

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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	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	0,50	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>168,51</b>	<b>8,42</b>	<b>2,36</b>	<b>0,66</b>	<b>27,92</b>	<b>3,05</b>	<b>207,61</b>	<b>0,03</b>

**Modo de preparo**

- Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal até dourar.
- Higienize e pique o quiabo.
- Acrescente o quiabo na carne e adicione água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
- 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.
- Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
- 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)
<b>Ingredientes</b>												
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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>145,18</b>	<b>6,45</b>	<b>2,23</b>	<b>0,62</b>	<b>24,24</b>	<b>3,05</b>	<b>401,86</b>	<b>0,03</b>

**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	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)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>130,50</b>	<b>6,54</b>	<b>1,74</b>	<b>0,40</b>	<b>21,51</b>	<b>2,12</b>	<b>206,44</b>	<b>0,01</b>

**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 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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>119,62</b>	<b>4,50</b>	<b>0,82</b>	<b>0,19</b>	<b>22,92</b>	<b>1,63</b>	<b>200,97</b>	<b>0,00</b>

**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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>115,11</b>	<b>7,81</b>	<b>1,70</b>	<b>0,45</b>	<b>16,79</b>	<b>0,50</b>	<b>232,02</b>	<b>0,01</b>

**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	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)
<b>Ingredientes</b>												
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	20,00	12,50	1,60	R\$ 0,044	4,08	0,11	0,00	0,00	1,02	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>136,53</b>	<b>6,67</b>	<b>1,73</b>	<b>0,54</b>	<b>23,02</b>	<b>0,68</b>	<b>207,49</b>	<b>0,02</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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	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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>167,22</b>	<b>9,55</b>	<b>1,52</b>	<b>0,40</b>	<b>28,29</b>	<b>3,16</b>	<b>208,40</b>	<b>0,01</b>

**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	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>129,07</b>	<b>5,99</b>	<b>2,10</b>	<b>0,66</b>	<b>20,84</b>	<b>0,00</b>	<b>203,51</b>	<b>0,00</b>

**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	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,051	7,56	0,36	0,39	0,00	0,57	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>100,29</b>	<b>6,60</b>	<b>2,08</b>	<b>0,45</b>	<b>13,61</b>	<b>18,10</b>	<b>268,44</b>	<b>0,00</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>125,89</b>	<b>6,59</b>	<b>1,28</b>	<b>0,33</b>	<b>21,31</b>	<b>7,49</b>	<b>409,65</b>	<b>0,00</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>70,31</b>	<b>1,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>18,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>135,40</b>	<b>7,40</b>	<b>1,38</b>	<b>0,37</b>	<b>22,61</b>	<b>0,78</b>	<b>208,14</b>	<b>0,00</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>173,13</b>	<b>6,48</b>	<b>2,23</b>	<b>0,63</b>	<b>31,11</b>	<b>2,75</b>	<b>207,69</b>	<b>0,04</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>170,83</b>	<b>8,92</b>	<b>1,91</b>	<b>0,57</b>	<b>29,04</b>	<b>0,68</b>	<b>207,40</b>	<b>0,02</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>173,92</b>	<b>9,43</b>	<b>2,00</b>	<b>0,63</b>	<b>28,83</b>	<b>0,44</b>	<b>209,30</b>	<b>0,03</b>

**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 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**

GALINHADA E SALADA VERDE/ 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
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	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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>126,71</b>	<b>6,56</b>	<b>1,25</b>	<b>0,33</b>	<b>21,65</b>	<b>3,06</b>	<b>206,01</b>	<b>0,00</b>

**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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>135,82</b>	<b>6,67</b>	<b>2,37</b>	<b>0,77</b>	<b>21,18</b>	<b>0,00</b>	<b>205,54</b>	<b>0,00</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>92,87</b>	<b>5,89</b>	<b>1,85</b>	<b>0,56</b>	<b>12,96</b>	<b>0,35</b>	<b>212,92</b>	<b>0,02</b>

**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 CASEIRO E SUCO CONCENTRADO 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)
<b>Ingredientes</b>												
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
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	65,00	65,00	1,00	R\$ 0,238	234,31	6,36	0,89	0,20	48,81	0,00	0,48	0,00
Fermento biológico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,042	0,90	0,17	0,02	0,00	0,08	0,00	0,40	0,00
Leite UHT integral	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,086	12,60	0,60	0,65	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00
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
Óleo de soja	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,013	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,02
Ovo de galinha tipo A	10,00	8,93	1,12	R\$ 0,058	12,78	1,16	0,79	0,23	0,15	7,04	15,00	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,66</b>	<b>39,30</b>	<b>1,16</b>	<b>3,79</b>	<b>0,69</b>	<b>0,15</b>	<b>7,04</b>	<b>402,58</b>	<b>0,02</b>

**Modo de preparo**

1. Misture o fermento no leite morno.
2. Acrescente o açúcar, o óleo, o sal e o ovo, e coloque a farinha de trigo aos poucos, misturando com as mãos.
3. Deixe crescer por uma hora.
4. Dividir a massa e enrolar o pão.
5. Deixe crescer por mais 40 minutos.
6. Asse em forno médio por 30 minutos.
7. Misture o concentrado de fruta, a água e o açúcar.