

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

BOLACHA DE SAL E FRAPÊ 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	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Bolacha salgada tipo água e sal	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,069	27,96	0,56	1,03	0,00	4,10	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	4,00	4,00	1,00	R\$ 0,017	2,52	0,12	0,13	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,055	0,86	0,02	0,00	0,00	0,19	2,18	0,16	0,00
Total				R\$ 0,14	35,21	0,70	1,17	0,00	5,48	2,18	0,16	0,00

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o leite e o açúcar.
2. Sirva a bolacha e o frapê.

**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	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	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,218	3,44	0,07	0,01	0,00	0,77	8,72	0,65	0,00
Total				R\$ 0,52	93,83	1,11	2,63	1,58	16,91	27,89	42,21	0,08

Modo de preparo

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

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

BOLO DE CENOURA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,005	7,74	0,01	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Cenoura	3,00	2,59	1,16	R\$ 0,011	0,88	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,09	0,00
Farinha de trigo	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,018	18,02	0,49	0,07	0,02	3,75	0,00	0,04	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,028	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,004	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,012	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	1,41	3,00	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,043	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
Achocolatado em pó	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,015	4,01	0,04	0,02	0,01	0,91	7,96	0,65	0,00
Total				R\$ 0,14	49,25	1,11	1,58	0,22	7,80	9,37	104,29	0,01

Modo de preparar

1. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos e o óleo. Depois acrescente o açúcar e bata.
2. Junte a farinha de trigo, bata novamente, por último acrescente o fermento e mexa.
3. Asse em forma untada por 40 minutos em forno preaquecido.
4. Misture o leite e o achocolatado.

**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
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
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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,054	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,264	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	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
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\$ 0,52	124,94	6,59	2,05	0,54	19,88	2,95	204,20	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.
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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

CANJICA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,077	13,20	0,14	1,29	1,14	0,49	0,00	0,74	0,00
Leite UHT integral	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,030	4,41	0,21	0,23	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00
Milho para canjica branco	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,032	17,88	0,36	0,05	0,02	3,90	0,00	0,04	0,00
Total				R\$ 0,14	39,36	0,71	1,57	1,16	5,72	0,00	0,78	0,00

Modo de preparo

1. Deixe o milho para canjica de molho.
2. Descarte a água do molho e cozinhe em água até ficar macio.
3. Escorra o milho para canjica cozido.
4. Acrescente o açúcar, o coco ralado e o leite e deixe ferver até engrossar.

**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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,054	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,264	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	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
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\$ 0,52	100,69	4,59	1,92	0,50	15,99	2,95	398,38	0,02

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

PÃO CASEIRO E SUCO DE 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)
Ingredientes												
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Cajú	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,029	1,35	0,01	0,01	0,00	0,32	0,00	1,35	0,00
Farinha de trigo	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,026	25,23	0,69	0,10	0,02	5,26	0,00	0,05	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	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,021	3,15	0,15	0,16	0,00	0,24	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
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,012	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	1,41	3,00	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
Total				R\$ 0,14	45,90	1,25	1,44	0,22	6,92	1,41	392,38	0,01

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.

**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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	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	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
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	16,00	16,00	1,00	R\$ 0,220	19,07	3,44	0,48	0,18	0,00	0,32	8,96	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\$ 0,52	106,00	5,22	1,59	0,35	17,18	2,04	204,09	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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLO DE FUBÁ E SUCO DE POLPA 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	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,011	10,81	0,29	0,04	0,01	2,25	0,00	0,02	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
Fubá mimoso	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,008	7,07	0,14	0,04	0,01	1,58	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,009	1,26	0,06	0,07	0,00	0,10	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	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,012	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	1,41	3,00	0,00
Polpa de goiaba	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,086	2,15	0,04	0,01	0,00	0,48	5,45	0,41	0,00
Total				R\$ 0,14	32,59	0,78	0,81	0,14	5,65	6,86	53,69	0,00

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador, o ovo, o açúcar, o leite, o óleo, o fubá de milho e a farinha de trigo.
2. Depois acrescente o fermento químico.
3. Coloque em uma assadeira untada e asse por 40 minutos em forno preaquecido.
4. 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 E MOJICA DE PEIXE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	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	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
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)	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,355	9,11	1,86	0,13	0,06	0,00	0,00	4,30	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\$ 0,52	91,30	3,42	0,76	0,16	17,28	1,63	199,60	0,00

Modo de preparo

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

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

BOLACHA DOCE TIPO ROSQUINHA E LEITE COM ACHOCOLATADO 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)
Achocolatado em pó	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,030	8,02	0,08	0,04	0,02	1,82	15,92	1,30	0,00
Bolacha doce tipo rosquinha	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,096	33,74	0,50	1,41	0,00	4,78	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	4,00	4,00	1,00	R\$ 0,017	2,52	0,12	0,13	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,14	44,28	0,70	1,58	0,02	6,79	15,92	1,30	0,00

Modo de preparo

1. Misture o leite e o achocolatado.
2. Sirva a bolacha e o leite com achocolatado.

**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	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	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
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	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
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\$ 0,52	106,61	6,57	1,54	0,40	16,25	0,40	229,14	0,00

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLO SIMPLES E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,005	7,74	0,01	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,026	25,23	0,69	0,10	0,02	5,26	0,00	0,05	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,028	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,004	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,012	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	1,41	3,00	0,00
Polpa de acerola	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,037	0,44	0,01	0,00	0,00	0,11	0,00	0,03	0,00
Leite UHT integral	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,026	3,78	0,18	0,20	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,14	49,48	1,12	1,45	0,22	8,11	1,41	103,60	0,01

Modo de preparar

1. Bata no liquidificador o açúcar, a farinha de trigo, o leite, o óleo de soja e os ovos.
2. Depois acrescente o fermento químico em pó e mexa.
3. Coloque em forma untada para assar por 40 minutos em forno preaquecido.
4. 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, 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
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
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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	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)	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,317	25,48	3,88	0,99	0,40	0,00	0,34	11,88	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\$ 0,52	111,14	5,66	1,59	0,49	18,00	0,64	206,00	0,02

Modo de preparar

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

TORTA SALGADA E SUCO DE 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)
Ingredientes												
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	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
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	1,00	0,86	1,16	R\$ 0,004	0,29	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,03	0,00
Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Cajú	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,019	0,90	0,01	0,00	0,00	0,21	0,00	0,90	0,00
Farinha de trigo	4,00	4,00	1,00	R\$ 0,015	14,42	0,39	0,05	0,01	3,00	0,00	0,03	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	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,009	1,26	0,06	0,07	0,00	0,10	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
Ovo de galinha tipo A	1,00	0,89	1,12	R\$ 0,006	1,28	0,12	0,08	0,02	0,01	0,70	1,50	0,00
Peito de frango	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,028	2,38	0,43	0,06	0,02	0,00	0,04	1,12	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Tomate salada	0,50	0,49	1,02	R\$ 0,004	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00
Total				R\$ 0,14	34,56	1,08	1,27	0,21	4,79	3,11	247,94	0,01

Modo de preparar

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

**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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	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
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	21,00	21,00	1,00	R\$ 0,289	25,02	4,52	0,63	0,23	0,00	0,42	11,76	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\$ 0,52	142,45	8,21	1,38	0,35	23,90	3,08	206,04	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.
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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

PÃO CASEIRO E SUCO POLPA DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,005	7,74	0,01	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	4,00	4,00	1,00	R\$ 0,015	14,42	0,39	0,05	0,01	3,00	0,00	0,03	0,00
Fermento biológico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,021	0,45	0,08	0,01	0,00	0,04	0,00	0,20	0,00
Leite UHT integral	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,013	1,89	0,09	0,10	0,00	0,14	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	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,012	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	1,41	3,00	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
Polpa de acerola	4,00	4,00	1,00	R\$ 0,075	0,88	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Total				R\$ 0,14	32,35	0,83	0,82	0,13	5,43	1,41	197,07	0,00

Modo de preparar

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. 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 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
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,0720	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Carne suína (lombo)	18,00	15,13	1,19	R\$ 0,2970	26,57	3,42	1,33	0,50	0,00	0,00	8,02	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,0041	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	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\$ 0,52	104,83	5,05	1,92	0,60	16,19	0,00	202,38	0,00

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 a alface e a couve.

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

BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	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												
Achocolatado em pó	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,030	8,02	0,08	0,04	0,02	1,82	15,92	1,30	0,00
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,022	21,63	0,59	0,08	0,02	4,51	0,00	0,04	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,028	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Fubá mimoso	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,008	7,07	0,14	0,04	0,01	1,58	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
Ovo de galinha tipo A	1,00	0,89	1,12	R\$ 0,006	1,28	0,12	0,08	0,02	0,01	0,70	1,50	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,043	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,14	57,90	1,24	1,57	0,22	9,83	16,62	103,36	0,01

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador, o ovo, o açúcar, o leite, o óleo, o fubá de milho e a farinha de trigo.
2. Depois acrescente o fermento químico e mexa.
3. Coloque em uma assadeira e asse por 40 minutos em forno preaquecido.
4. Misure o leite e o achocolatado.

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

TORTA SALGADA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	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	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	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
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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,097	4,51	0,04	0,02	0,00	1,07	0,00	4,50	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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,043	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	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	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	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,036	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 0,52	91,02	5,30	1,85	0,39	13,11	6,18	265,22	0,00

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLACHA DE SAL E LEITE COM ACHOCOLATADO	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												
Achocolatado em pó	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,030	8,02	0,08	0,04	0,02	1,82	15,92	1,30	0,00
Bolacha salgada tipo água e sal	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,092	37,28	0,75	1,38	0,00	5,46	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,021	3,15	0,15	0,16	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,14	48,45	0,99	1,58	0,02	7,53	15,92	1,30	0,00

Modo de preparo

1. Misture o leite e o achocolatado.
2. Sirva a bolacha e o leite com achocolatado.

**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	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
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	17,00	17,00	1,00	R\$ 0,234	20,26	3,66	0,51	0,19	0,00	0,34	9,52	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\$ 0,52	93,93	5,25	1,15	0,29	15,09	2,70	407,30	0,00

Modo de preparar

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLO DE CENOURA E SUCO DE POLPA 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	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	3,00	2,59	1,16	R\$ 0,011	0,88	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,09	0,00
Farinha de trigo	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,022	21,63	0,59	0,08	0,02	4,51	0,00	0,04	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,028	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,004	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,012	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	1,41	3,00	0,00
Polpa de abacaxi	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,056	1,02	0,01	0,00	0,00	0,23	0,07	0,04	0,00
Total				R\$ 0,14	39,69	0,88	1,25	0,22	6,40	1,48	103,69	0,01

Modo de preparar

1. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos e o óleo. Depois acrescente o açúcar e bata.
2. Junte a farinha de trigo, bata novamente, por último acrescente o fermento e mexa.
3. Asse em forma untada por 40 minutos em forno preaquecido.
4. 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**

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	50,00	30,12	1,66	R\$ 0,209	27,57	0,42	0,04	0,00	7,18	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\$ 0,52	54,90	0,81	0,07	0,00	14,33	0,00	0,00	0,00

Modo de preparar

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

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

PÃO CASEIRO E LEITE COM ACHOCOLATADO	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												
Achocolatado em pó	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,015	4,01	0,04	0,02	0,01	0,91	7,96	0,65	0,00
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,018	18,02	0,49	0,07	0,02	3,75	0,00	0,04	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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,043	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	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
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,012	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	1,41	3,00	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
Total				R\$ 0,14	44,50	1,24	1,59	0,22	6,24	9,37	391,67	0,01

Modo de preparar

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 leite e o achocolatado.

**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	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
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	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	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\$ 0,52	95,61	5,75	1,22	0,32	14,90	0,70	205,71	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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLO DE FUBA E SUCO DE 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)
Ingredientes												
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Goiaba	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,033	1,26	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,65	0,00
Farinha de trigo	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,026	25,23	0,69	0,10	0,02	5,26	0,00	0,05	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,028	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Fubá mimoso	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,019	17,67	0,36	0,10	0,02	3,94	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,021	3,15	0,15	0,16	0,00	0,24	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
Ovo de galinha tipo A	1,00	0,89	1,12	R\$ 0,006	1,28	0,12	0,08	0,02	0,01	0,70	1,50	0,00
Total				R\$ 0,14	62,20	1,34	1,44	0,22	11,18	0,70	102,72	0,01

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador, o ovo, o açúcar, o leite, o óleo, o fubá de milho e a farinha de trigo.
2. Depois acrescente o fermento químico e mexa.
3. Coloque em uma assadeira e asse por 40 minutos em forno preaquecido.
4. Misture o concentrado de fruta, o açúcar e a água.

**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)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,264	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,054	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	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\$ 0,52	129,74	4,66	1,92	0,51	23,12	2,65	204,26	0,03

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLACHA DOCE E VITAMINA DE FRUTAS	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Bolacha doce tipo maisena	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,091	31,00	0,57	0,84	0,27	5,27	0,00	24,64	0,11
Banana nanica	3,00	1,81	1,66	R\$ 0,013	1,65	0,03	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,021	3,15	0,15	0,16	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,014	1,11	0,01	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,14	40,78	0,75	1,00	0,27	7,23	0,00	24,64	0,11
Modo de preparo												
1. Bater no liquidificador o leite, a banana, a maçã e o açúcar.												
2. Servir a bolacha doce acompanhada da vitamina.												

**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
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,317	25,48	3,88	0,99	0,40	0,00	0,34	11,88	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\$ 0,52	137,33	7,37	1,74	0,52	22,64	0,64	205,93	0,02
Modo de preparo												
1. Refogue carne com alho, cebola, óleo, colorau e sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.												
2. Acrescente a abóbora na carne, coloque água e deixe-a cozinhar um pouco.												
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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO	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												
Achocolatado em pó	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,030	8,02	0,08	0,04	0,02	1,82	15,92	1,30	0,00
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,022	21,63	0,59	0,08	0,02	4,51	0,00	0,04	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	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,034	5,04	0,24	0,26	0,00	0,38	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
Ovo de galinha tipo A	1,00	0,89	1,12	R\$ 0,006	1,28	0,12	0,08	0,02	0,01	0,70	1,50	0,00
Total				R\$ 0,14	49,57	1,20	1,48	0,22	7,80	16,62	3,24	0,01

Modo de preparar

1. Bata no liquidificador o açúcar, a farinha de trigo, o leite, o óleo de soja e os ovos.
2. Depois acrescente o fermento químico em pó e mexa.
3. Coloque em forma untada para assar por 40 minutos em forno preaquecido.
4. Misture o leite e o achocolatado.

**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	22,00	22,00	1,00	R\$ 0,079	78,71	1,57	0,07	0,02	17,33	0,00	0,22	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)	15,50	15,50	1,00	R\$ 0,273	21,95	3,34	0,85	0,34	0,00	0,30	10,23	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	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\$ 0,52	152,21	7,58	1,58	0,46	26,39	0,30	204,31	0,02

Modo de preparar

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLACHA DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO	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												
Achocolatado em pó	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,015	4,01	0,04	0,02	0,01	0,91	7,96	0,65	0,00
Bolacha doce tipo leite	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,104	33,18	0,56	1,30	0,00	4,89	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,021	3,15	0,15	0,16	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,14	40,34	0,75	1,48	0,01	6,04	7,96	0,65	0,00

Modo de preparar

1. Misture o leite e o achocolatado.
2. Sirva a bolacha e o leite com achocolatado.

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

GALINHADA E SALADA VERDE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	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
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	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	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	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	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\$ 0,52	100,65	5,01	1,08	0,27	17,24	2,96	203,09	0,00

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE POLPA	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												
Achocolatado em pó	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,030	8,02	0,08	0,04	0,02	1,82	15,92	1,30	0,00
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,018	18,02	0,49	0,07	0,02	3,75	0,00	0,04	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,028	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite UHT integral	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,013	1,89	0,09	0,10	0,00	0,14	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
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,012	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	1,41	3,00	0,00
Polpa de cajú	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,035	0,80	0,01	0,00	0,00	0,19	0,36	0,08	0,00
Total				R\$ 0,14	44,90	0,91	1,37	0,24	7,37	17,69	104,94	0,01

Modo de preparar

1. Bata no liquidificador o açúcar, o óleo de soja e os ovos. Acrescente aos poucos a água quente. Adicione a farinha de trigo e o achocolatado e bata no liquidificador mais um pouco.
2. Depois acrescente o fermento químico em pó e mexa.
3. Coloque para assar em uma forma untada por 40 minutos em forno preaquecido.
4. 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 COM CARNE SUÍNA E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	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	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\$ 0,52	109,48	5,41	2,05	0,65	16,69	0,00	203,57	0,00

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

TORTA SALGADA E SUCO DE POLPA 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	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	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
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	1,00	0,86	1,16	R\$ 0,004	0,29	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	0,03	0,00
Farinha de trigo	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,011	10,81	0,29	0,04	0,01	2,25	0,00	0,02	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	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,009	1,26	0,06	0,07	0,00	0,10	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	1,00	0,89	1,12	R\$ 0,006	1,28	0,12	0,08	0,02	0,01	0,70	1,50	0,00
Peito de frango	1,50	1,50	1,00	R\$ 0,021	1,79	0,32	0,05	0,02	0,00	0,03	0,84	0,00
Polpa de cajú	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,035	0,80	0,01	0,00	0,00	0,19	0,36	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	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Tomate salada	1,00	0,98	1,02	R\$ 0,007	0,20	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00
Total				R\$ 0,14	25,94	0,88	0,74	0,13	4,04	3,46	246,86	0,00

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**

MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA 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	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	17,00	17,00	1,00	R\$ 0,111	63,00	1,75	0,33	0,09	13,03	0,00	2,51	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\$ 0,52	89,51	4,60	1,53	0,43	14,16	0,23	208,85	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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

BOLO DE CENOURA E SUCO DE 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)
Ingredientes												
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	3,00	2,59	1,16	R\$ 0,011	0,88	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,09	0,00
Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Cajú	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,029	1,35	0,01	0,01	0,00	0,32	0,00	1,35	0,00
Farinha de trigo	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,029	28,84	0,78	0,11	0,02	6,01	0,00	0,06	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,028	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite UHT integral	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,021	3,15	0,15	0,16	0,00	0,24	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
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,012	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	1,41	3,00	0,00
Total				R\$ 0,14	50,39	1,22	1,44	0,22	8,23	1,41	105,02	0,01

Modo de preparar o

1. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos e o óleo. Depois acrescente o açúcar e bata.
2. Junte a farinha de trigo, bata novamente, por último acrescente o fermento e mexa.
3. Asse em forma untada por 40 minutos em forno preaquecido.
4. Misture o concentrado de fruta, o açúcar e a água.

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

PÃO COM MARGARINA E BEBIDA LÁCTEA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Bebida láctea fermentada sabor Morango	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,208	27,20	1,20	0,67	0,44	4,08	62,40	18,52	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	26,00	26,00	1,00	R\$ 0,300	77,95	2,07	0,81	0,26	15,25	0,78	168,40	0,10
Total				R\$ 0,52	111,10	3,27	2,15	0,92	19,33	67,03	192,52	0,12

Modo de preparar o

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