

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

PÃO COM MARGARINA 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	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,02	23,21	0,02	0,00	0,00	5,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,29	74,95	1,99	0,78	0,25	14,66	0,75	161,92	0,09
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,05	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,93	127,89	2,01	4,14	1,35	20,64	20,02	189,96	0,11

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe a margarina.
2. 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**

ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO E SALADA DE MACARRÃO	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	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,05	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	120,00	120,00	1,00	R\$ 2,11	169,90	25,87	6,59	2,64	0,00	2,29	79,20	0,12
Cebola branca	15,00	13,64	1,10	R\$ 0,06	5,38	0,23	0,01	0,00	1,21	0,00	0,08	0,00
Cebolinha	5,50	4,66	1,18	R\$ 0,10	0,91	0,09	0,02	0,00	0,16	0,00	0,07	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,11	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,18	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo parafuso	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,29	166,76	4,64	0,89	0,23	34,48	0,00	6,63	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,09	1,64	0,14	0,04	0,01	0,29	23,64	2,55	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vagem	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,30	6,10	0,44	0,04	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 3,79	718,09	42,47	12,23	3,59	107,36	26,23	479,02	0,13

Modo de preparo

1. Refogue a carne com o óleo, alho, cebola, colorau e sal, até dourar. Acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Acrescente no macarrão a cenoura ralada, a vagem cozida e picada, a salsa e a 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.

**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
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,46	79,20	0,83	7,74	6,86	2,93	0,00	4,44	0,00
Milho para canjica branco	70,00	70,00	1,00	R\$ 0,44	250,32	5,04	0,68	0,21	54,64	0,00	0,55	0,00
Leite pasteurizado integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,34	65,00	2,93	3,24	2,02	5,92	49,70	63,80	0,00
Total				R\$ 1,27	433,21	8,83	11,66	9,09	73,45	49,70	68,79	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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

PÃO MANDI 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	120,00	120,00	1,00	R\$ 0,63	81,60	3,61	2,02	1,32	12,24	187,20	55,56	0,07
Pão Mandi	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,60	124,39	3,36	1,14	0,32	24,58	0,00	172,32	0,02
Total				R\$ 1,22	205,99	6,97	3,15	1,64	36,82	187,20	227,88	0,10

Modo de preparo

1. Sirva o pão com a bebida láctea.

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

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA, SALADA VERDE C/ BETERRABA / 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												
Abacaxi pérola	60,00	44,12	1,36	R\$ 0,29	21,32	0,38	0,05	0,13	5,44	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	25,00	17,12	1,46	R\$ 0,32	1,83	0,23	0,03	0,00	0,29	0,00	0,58	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	50,00	47,17	1,06	R\$ 0,20	30,36	0,84	0,00	0,00	6,93	0,00	0,00	0,00
Beterraba	25,00	23,36	1,07	R\$ 0,09	11,41	0,45	0,02	0,00	2,60	0,00	2,27	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Coxa e sobrecoxa de frango	170,00	113,33	1,50	R\$ 1,71	288,47	17,52	23,69	7,37	0,00	7,46	77,07	0,07
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Orégano	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,03	1,53	0,06	0,05	0,01	0,32	1,73	0,08	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,12	673,56	28,97	26,36	7,92	79,04	9,19	468,32	0,07

Modo de preparar o

1. Tempere o frango, corte as batatas em rodela, acrescente o orégano e coloque em uma assadeira para assar.
2. 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.
3. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Lave, higienize e pique a alface. Lave, descasque e rale a beterraba. Misture e tempere.
5. Lave, descasque e corte o abacaxi.

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

SANDUICHE NATURAL E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	12,00	8,22	1,46	R\$ 0,15	0,88	0,11	0,01	0,00	0,14	0,00	0,28	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Cenoura	3,00	2,59	1,16	R\$ 0,01	0,88	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,09	0,00
Polpa de maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,55	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Milho verde em conserva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,02	1,95	0,06	0,05	0,01	0,00	0,04	1,12	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	775,16	0,01
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	0,00	0,00	0,00	0,19
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,28	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Tomate salada	1,00	0,98	1,02	R\$ 0,01	0,20	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00
Total				R\$ 1,66	224,84	8,78	4,26	1,04	7,62	21,84	972,17	0,20

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 milho verde, cenoura ralada e a cebolinha e deixe cozinhar.
3. Lave e higienize e pique a alface.
4. Corte o pão e monte o sanduíche colocando o frango e alface por cima.
5. 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**

PÃO 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
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,15	40,10	0,42	0,22	0,11	9,12	79,59	6,50	0,00
Leite pasteurizado integral	140,00	140,00	1,00	R\$ 0,47	91,00	4,10	4,54	2,83	8,29	69,58	89,32	0,00
Pão doce	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,57	142,09	2,06	5,23	3,15	22,33	38,34	83,12	0,17
Total				R\$ 1,18	273,19	6,58	9,98	6,09	39,74	187,51	178,94	0,17

Modo de preparar

1. Misure o leite e o achocolatado.
2. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

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

ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO E SALADA DE ACELGA 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												
Acelga	30,00	29,41	1,02	R\$ 0,21	6,16	0,42	0,03	0,00	1,36	0,00	0,35	0,00
Alho branco	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana nanica	80,00	48,19	1,66	R\$ 0,33	44,11	0,67	0,06	0,00	11,49	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	110,00	110,00	1,00	R\$ 2,18	150,22	21,36	6,54	2,97	0,00	2,55	53,90	0,11
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	4,00	3,39	1,18	R\$ 0,07	0,66	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,05	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	23,00	23,00	1,00	R\$ 0,14	75,68	4,60	0,29	0,05	14,08	0,00	0,00	0,00
Mandioca	50,00	36,50	1,37	R\$ 0,16	55,26	0,41	0,11	0,04	13,20	0,00	0,78	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,66	585,39	32,36	10,28	3,57	90,34	7,58	445,26	0,12

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. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água de molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize o tomate e a acelga, pique-os, misture e tempere.
6. Sirva a banana.

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

TORTA DE FRANGO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,00	0,14	0,00
Farinha de trigo	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,07	72,09	1,96	0,27	0,06	15,02	0,00	0,15	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite pasteurizado integral	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,10	19,50	0,88	0,97	0,61	1,78	14,91	19,14	0,00
Molho de tomate	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,03	1,92	0,07	0,05	0,00	0,39	0,00	20,91	0,00
Óleo de soja	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,07	132,60	0,00	15,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,08
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
Peito de frango	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,34	29,79	5,38	0,76	0,28	0,00	0,50	14,00	0,00
Polpa de goiaba	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,34	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Total				R\$ 1,16	306,76	10,37	18,29	3,57	25,35	50,13	566,88	0,08

Modo de preparar

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

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

PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Geléia de frutas	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,28	41,70	0,06	0,01	0,00	10,33	0,00	4,80	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de cajú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	8,00	0,10	0,03	0,00	1,87	3,64	0,83	0,00
Total				R\$ 1,22	218,95	4,15	1,59	0,50	46,50	5,13	329,47	0,19

Modo de preparar

1. Corte o pão e passe a geléia.
2. 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**

ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO 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	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne suína (lombo)	120,00	100,84	1,19	R\$ 1,98	177,10	22,79	8,84	3,33	0,00	0,00	53,45	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	110,00	88,71	1,24	R\$ 0,31	32,62	0,93	0,11	0,00	7,94	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	80,00	59,26	1,35	R\$ 0,31	10,14	0,52	0,08	0,00	2,29	0,00	2,16	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,04	0,65	0,05	0,01	0,00	0,12	9,45	1,02	0,00
Tomate salada	40,00	39,22	1,02	R\$ 0,29	8,06	0,32	0,00	0,00	2,01	0,00	2,06	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,52	558,68	34,27	12,60	3,89	76,36	9,45	447,10	0,01

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. 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, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.
5. Lave e corte a laranja.

**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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,22	60,15	0,63	0,33	0,17	13,68	119,38	9,75	0,00
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	108,14	2,94	0,41	0,09	22,53	0,00	0,22	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Fubá mimoso	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	106,04	2,16	0,57	0,12	23,66	0,00	0,00	0,00
Leite pasteurizado integral	200,00	200,00	1,00	R\$ 0,67	130,00	5,86	6,48	4,04	11,84	99,40	127,60	0,00
Óleo de soja	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,03
Ovo de galinha tipo A	12,00	10,71	1,12	R\$ 0,07	15,33	1,40	0,95	0,28	0,18	8,45	18,00	0,00
Total				R\$ 1,26	503,45	13,02	13,74	5,45	82,28	227,22	256,09	0,03

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 acrescentar o fermento químico.
3. Coloque em uma assadeira untada e asse por 40 minutos em forno preaquecido.
4. Misure o leite e o achocolatado.

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

PÃO COM REQUEIJÃO 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	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	32,50	1,47	1,62	1,01	2,96	24,85	31,90	0,00
Leite pasteurizado integral	120,00	120,00	1,00	R\$ 0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Requeijão cremoso	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,21	25,66	0,96	2,34	1,37	0,24	19,46	55,80	0,07
Total				R\$ 1,31	90,24	2,76	4,14	2,47	10,50	107,98	92,90	0,07

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe requeijão.
2. Misure o leite e o achocolatado.
3. Siva o pão e o leite com achocolatado.

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

ARROZ, FEIJÃO, ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES / 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												
Abóbora cabotiã	25,00	21,19	1,18	R\$ 0,07	8,18	0,37	0,11	0,02	1,77	0,00	0,00	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Batata doce	30,00	24,79	1,21	R\$ 0,11	29,32	0,31	0,03	0,00	6,99	0,00	2,18	0,00
Banana da terra	30,00	16,13	1,86	R\$ 0,21	20,65	0,23	0,04	0,00	5,43	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	100,00	100,00	1,00	R\$ 1,76	141,58	21,56	5,49	2,20	0,00	1,91	66,00	0,10
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,12	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	70,00	70,00	1,00	R\$ 0,48	38,86	0,20	0,00	0,00	10,61	0,00	0,00	0,00
Milho verde in natura	20,00	8,23	2,43	R\$ 0,14	11,37	0,54	0,05	0,02	2,35	0,00	0,09	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,04	0,65	0,05	0,01	0,00	0,12	9,45	1,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 3,32	554,16	31,86	8,21	2,64	87,95	11,36	457,90	0,11

Modo de preparo

1. Tempere e refogue a carne com alho e cebola até ficar dourada, adicione água aos poucos para cozinhá-la, até que fique macia.
2. Lave e pique a abóbora, a batata doce e o milho verde, acrescente na carne, coloque água e deixe cozinhar. Acrescente por último a banana da terra e deixe cozinhar.
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. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize a maçã e sirva.

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

BOLO SIMPLES E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,04	58,03	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	180,24	4,90	0,68	0,15	37,55	0,00	0,37	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite pasteurizado integral	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,12	22,75	1,03	1,13	0,71	2,07	17,40	22,33	0,00
Óleo de soja	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,07	132,60	0,00	15,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,08
Ovo de galinha tipo A	20,00	17,86	1,12	R\$ 0,12	25,56	2,33	1,59	0,46	0,29	14,08	30,00	0,00
Polpa de maracujá	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,82	12,90	0,25	0,05	0,01	2,88	32,70	2,43	0,00
Total				R\$ 1,37	432,97	8,55	18,46	3,61	58,17	64,17	155,65	0,08

Modo de preparar o

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.
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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

PÃO 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
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,15	40,10	0,42	0,22	0,11	9,12	79,59	6,50	0,00
Leite pasteurizado integral	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,37	71,50	3,22	3,56	2,22	6,51	54,67	70,18	0,00
Pão doce	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,57	142,09	2,06	5,23	3,15	22,33	38,34	83,12	0,17
Total				R\$ 1,08	253,69	5,70	9,01	5,48	37,96	172,60	159,80	0,17

Modo de preparar o

1. Misture o leite e o achocolatado.
2. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

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

ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA E CENOURA, 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												
Alface crespa	30,00	20,55	1,46	R\$ 0,39	2,19	0,28	0,03	0,00	0,35	0,00	0,69	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	40,00	37,74	1,06	R\$ 0,16	24,29	0,67	0,00	0,00	5,54	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	105,00	105,00	1,00	R\$ 2,08	143,39	20,39	6,24	2,84	0,00	2,44	51,45	0,11
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	80,00	80,00	1,00	R\$ 0,55	44,41	0,23	0,00	0,00	12,12	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Rúcula	30,00	19,11	1,57	R\$ 0,41	2,51	0,34	0,02	0,00	0,42	0,00	1,80	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,76	544,57	31,23	9,83	3,40	82,09	7,46	442,13	0,12

Modo de preparar

1. Refogue a carne com alho, cebola, colorau, sal e óleo até dourar, adicione água aos poucos até que fique macia.
2. Corte a batata e a cenoura, misture à carne, acrescente 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. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize, pique, misture e tempere a alface e a rúcula.
6. Lave e higienize a maçã e sirva.

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

TORTA DE CARNE MOÍDA 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\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,30	20,48	2,91	0,89	0,41	0,00	0,35	7,35	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,04	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00
Cenoura	6,00	5,17	1,16	R\$ 0,02	1,77	0,07	0,01	0,00	0,40	0,00	0,17	0,00
Farinha de trigo	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,15	144,19	3,92	0,55	0,12	30,04	0,00	0,29	0,00
Fermento biológico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,04	0,90	0,17	0,02	0,00	0,08	0,00	0,40	0,00
Leite pasteurizado integral	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	9,75	0,44	0,49	0,30	0,89	7,46	9,57	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	12,00	10,71	1,12	R\$ 0,07	15,33	1,40	0,95	0,28	0,18	8,45	18,00	0,00
Polpa de Abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	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\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 1,15	240,58	9,24	4,94	1,41	39,07	19,06	230,44	0,03

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, sal e óleo até que fique dourada.
2. Acrescente a cenoura ralada, o tomate, a salsa e a cebolinha à carne.
3. Bata no liquidificador o óleo de soja, a farinha de trigo, o leite e os ovos, por último acrescente o fermento.
4. Coloque metade da massa em um forma untada, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa.
5. Asse por 40 minutos. em forno preaquecido.
6. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.

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

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA 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\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de cupuaçú	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,62	13,00	0,21	0,15	0,08	2,85	0,00	0,17	0,00
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,47	215,23	6,47	4,22	2,00	37,46	12,39	382,11	0,27

Modo de preparo

1. Corte o pão e acrescente a mussarela.
2. 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**

ARROZ, FEIJÃO, BOBÓ DE FRANGO E SALADA DE REPOLHO COM PEPINO E 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	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,05	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Leite pasteurizado integral	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,10	19,50	0,88	0,97	0,61	1,78	14,91	19,14	0,00
Mandioca	60,00	43,80	1,37	R\$ 0,19	66,31	0,50	0,13	0,04	15,84	0,00	0,94	0,00
Melancia	120,00	75,00	1,60	R\$ 0,26	24,45	0,66	0,00	0,00	6,10	0,00	0,00	0,00
Milho verde em conserva	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,17	14,63	0,48	0,35	0,09	2,57	0,00	39,05	0,00
Óleo de soja	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,01	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,02
Peito de frango	120,00	120,00	1,00	R\$ 1,65	142,99	25,83	3,62	1,32	0,00	2,40	67,20	0,01
Pepino	35,00	32,11	1,09	R\$ 0,16	3,06	0,28	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	50,00	37,04	1,35	R\$ 0,20	6,34	0,32	0,05	0,00	1,43	0,00	1,35	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	4,00	3,64	1,10	R\$ 0,07	1,31	0,11	0,03	0,00	0,23	18,91	2,04	0,00
Tomate salada	30,00	29,41	1,02	R\$ 0,22	6,04	0,24	0,00	0,00	1,51	0,00	1,54	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,69	635,14	39,06	10,73	2,93	94,73	36,52	519,73	0,03

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, cebola, alho, colorau e sal, até dourar. Acrescente água e deixe cozinhar. E desfie.
2. Cozinhe a mandioca, depois bata no liquidificador juntamente com o leite.
3. Acrescente ao frango a mandioca e o milho, mexa até ferver. 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, refogue o arroz, coloque água e deixe cozinhar.
6. Higienize, pique, miture e tempere o repolho, o tomate e o pepino.
7. Corte e sirva a melancia.

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

BOLO DE LARANJA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,09	135,40	0,11	0,00	0,00	34,86	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	108,14	2,94	0,41	0,09	22,53	0,00	0,22	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Laranja pêra	40,00	32,26	1,24	R\$ 0,11	11,86	0,34	0,04	0,00	2,89	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	88,40	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,05
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
Polpa de Acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 0,85	368,25	5,25	11,64	1,96	62,04	10,56	123,50	0,05

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador, o ovo, o açúcar e o óleo.
2. Depois junte o suco da laranja e aos poucos adicione a farinha de trigo.
3. Adicione o fermento químico e mexa.
4. Coloque para assar em uma forma untada por 40 minutos em forno preaquecido.
5. 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**

PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,01	1,08	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Polpa de goiaba	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,34	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	30,00	26,79	1,12	R\$ 0,17	38,33	3,49	2,38	0,70	0,44	21,11	45,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,04	0,65	0,05	0,01	0,00	0,12	9,45	1,02	0,00
Total				R\$ 1,22	227,25	7,80	5,00	1,35	37,10	53,86	759,11	0,19

Modo de preparo

1. Doure a cebola no óleo. Acrescente os ovos batidos e o sal, frite-os mexendo sempre. Finalize com salsa e cebolinha.
2. Coloque no pão os ovos mexidos.
3. 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**

ARROZ, FEIJOADA, FAROFA DE COUVE E SALADA VERDE C/ 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												
Alface crespa	40,00	27,40	1,46	R\$ 0,51	2,93	0,37	0,04	0,00	0,46	0,00	0,93	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne suína (lombo)	35,00	29,41	1,19	R\$ 0,58	51,65	6,65	2,58	0,97	0,00	0,00	15,59	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Couve	30,00	21,58	1,39	R\$ 0,40	5,84	0,62	0,12	0,02	0,94	0,00	1,33	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,27	144,35	0,62	0,11	0,04	35,16	0,00	0,41	0,04
Feijão preto	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	80,89	5,34	0,31	0,05	14,69	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	70,00	56,45	1,24	R\$ 0,20	20,76	0,59	0,07	0,00	5,05	0,00	0,00	0,00
Linguiça toscana	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,50	79,52	5,62	6,15	1,40	0,00	0,00	411,60	0,01
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,24	637,35	24,61	12,62	3,00	105,91	4,73	820,05	0,06

Modo de preparo

1. Corte a linguiça, refogue até dourar.
2. Corte e refogue a carne suína com óleo, sal, cebola, alho até dourar. Acrescente água aos poucos até cozinhar.
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.
4. Junte a linguiça e a carne suína e o feijão. Finalize com salsa e cebolinha.
5. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
6. Lave a couve, corte em tiras, doure a cebola e o alho acrescente a couve e refogue. Depois acrescente a farinha de mandioca e sal.
7. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o tomate.
8. Lave, corte e sirva a laranja.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA NACIONAL 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												
Abacaxi pérola	110,00	80,88	1,36	R\$ 0,53	39,08	0,69	0,10	0,24	9,98	0,00	0,00	0,00
Banana nanica	110,00	66,27	1,66	R\$ 0,46	60,65	0,93	0,08	0,00	15,80	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	80,00	80,00	1,00	R\$ 0,55	44,41	0,23	0,00	0,00	12,12	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,54	144,15	1,85	0,18	0,24	37,90	0,00	0,00	0,00

Modo de preparar

1. Higienizar as frutas.
2. Descascar e cortar o abacaxi.
3. Não fazer salada de frutas.

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

PÃO COM MARGARINA 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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,15	40,10	0,42	0,22	0,11	9,12	79,59	6,50	0,00
Leite pasteurizado integral	150,00	150,00	1,00	R\$ 0,50	97,50	4,40	4,86	3,03	8,88	74,55	95,70	0,00
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,05	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Total				R\$ 1,28	317,23	8,79	9,99	4,74	47,32	174,90	454,08	0,20

Modo de preparar

1. Corte o pão e passe a margarina.
2. Misture o leite e o achocolatado.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

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

ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, SALADA VERDE 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												
Alface crespa	30,00	20,55	1,46	R\$ 0,39	2,19	0,28	0,03	0,00	0,35	0,00	0,69	0,00
Alho branco	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16	R\$ 0,07	5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,00	0,57	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	3,34	0,07	0,05	0,00	0,78	0,60	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Melancia	100,00	62,50	1,60	R\$ 0,22	20,38	0,55	0,00	0,00	5,09	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	110,00	110,00	1,00	R\$ 1,51	131,08	23,68	3,32	1,21	0,00	2,20	61,60	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	0,98	0,08	0,02	0,00	0,17	14,18	1,53	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vagem	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,24	4,88	0,35	0,03	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,30	504,92	35,15	7,03	1,78	74,25	16,98	454,15	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango em cubos com óleo, alho, cebola, sal e colorau até dourar. Acrescente o arroz, a cenoura ralada e a vagem picada.
2. Coloque 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 remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o tomate.
5. Corte e sirva a melancia.

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

PIZZA DE MUSSARELA 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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	108,14	2,94	0,41	0,09	22,53	0,00	0,22	0,00
Fermento biológico	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,08	1,80	0,34	0,03	0,00	0,15	0,00	0,80	0,00
Leite pasteurizado integral	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,08	16,25	0,73	0,81	0,51	1,48	12,43	15,95	0,00
Molho de tomate	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,03	1,92	0,07	0,05	0,00	0,39	0,00	20,91	0,00
Óleo de soja	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,01	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,02
Orégano	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,07	3,06	0,11	0,10	0,03	0,64	3,45	0,15	0,00
Polpa de acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Queijo mussarela	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,53	65,97	4,53	5,04	2,84	0,61	21,80	116,20	0,17
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Tomate salada	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,11	3,02	0,12	0,00	0,00	0,75	0,00	0,77	0,00
Total				R\$ 1,43	269,76	8,99	9,43	3,92	37,62	37,68	542,84	0,19

Modo de preparar

1. Aqueça o leite e dilua o fermento biológico.
2. Coloque o ovo, o açúcar, o sal e o óleo. Por último acrescentar a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto de não grudar na mão e sovar bem. Deixar crescer e depois abra a massa.
3. Leve a massa para pré assar em forma untada até que fique levemente dourada.
4. Espalhe o molho de tomate sobre a pizza, coloque o queijo mussarela, o tomate e o orégano.
5. Coloque para assar até gratinar.
6. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.

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

PÃO COM REQUEIJÃO 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	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,03	46,42	0,04	0,00	0,00	11,95	0,00	0,00	0,00
Polpa de Maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,55	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Requeijão cremoso	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,21	25,66	0,96	2,34	1,37	0,24	19,46	55,80	0,07
Total				R\$ 1,37	230,58	5,14	3,93	1,87	43,44	42,75	381,26	0,25

Modo de preparar

1. Corte o pão e passe requeijão.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.

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

ARROZ, CARNE COM BANANA DA TERRA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM ALMEIRÃO/ 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												
Almeirão	12,00	10,71	1,12	R\$ 0,18	1,93	0,19	0,02	0,00	0,36	0,00	0,25	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana da terra	60,00	32,26	1,86	R\$ 0,42	41,30	0,46	0,08	0,00	10,86	0,00	0,00	0,00
Beterraba	30,00	28,04	1,07	R\$ 0,10	13,69	0,55	0,03	0,00	3,12	0,00	2,73	0,00
Carne bovina de 2ª Paleta (cubos ou iscas)	100,00	95,24	1,05	R\$ 2,17	134,23	20,03	5,40	2,57	0,00	3,11	62,86	0,17
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	4,00	3,39	1,18	R\$ 0,07	0,66	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,05	0,00
Colorau	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,03	6,68	0,13	0,09	0,00	1,56	1,20	0,00	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,12	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	100,00	80,65	1,24	R\$ 0,28	29,66	0,84	0,10	0,00	7,21	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	38,00	28,15	1,35	R\$ 0,15	4,82	0,25	0,04	0,00	1,09	0,00	1,03	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,87	545,78	31,09	9,24	3,12	85,12	4,31	455,27	0,18

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, colorau, sal e óleo até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a banana da terra, coloque água e deixe a banana cozinhar.
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. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o almeirão.
6. Lave, corte e sirva a laranja.

**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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,15	40,10	0,42	0,22	0,11	9,12	79,59	6,50	0,00
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,07	72,09	1,96	0,27	0,06	15,02	0,00	0,15	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Fubá mimoso	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,08	70,70	1,44	0,38	0,08	15,77	0,00	0,00	0,00
Leite pasteurizado integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,34	65,00	2,93	3,24	2,02	5,92	49,70	63,80	0,00
Óleo de soja	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,03
Ovo de galinha tipo A	10,00	8,93	1,12	R\$ 0,06	12,78	1,16	0,79	0,23	0,15	7,04	15,00	0,00
Total				R\$ 0,77	344,45	7,95	9,91	3,26	56,38	136,32	185,97	0,03

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. Misure o leite e o achocolatado.

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

PÃO COM MARGARINA 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	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,18	48,12	0,50	0,26	0,13	10,94	95,50	7,80	0,00
Leite pasteurizado integral	140,00	140,00	1,00	R\$ 0,47	91,00	4,10	4,54	2,83	8,29	69,58	89,32	0,00
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,05	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Total				R\$ 1,28	318,75	8,58	9,71	4,56	48,55	185,84	449,00	0,20

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe a margarina.
2. Misure o leite e o achocolatado.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

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

ARROZ COM LINGUIÇA, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E CENOURA/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	5,00	4,63	1,08	R\$ 0,13	5,24	0,32	0,01	0,00	1,11	0,00	0,25	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,05	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,11	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,21	115,16	6,99	0,44	0,07	21,43	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	200,00	161,29	1,24	R\$ 0,56	59,31	1,68	0,20	0,00	14,43	0,00	0,00	0,00
Linguiça toscana	100,00	100,00	1,00	R\$ 1,44	227,20	16,06	17,58	4,00	0,00	0,00	1176,00	0,03
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	45,00	33,33	1,35	R\$ 0,18	5,71	0,29	0,05	0,00	1,29	0,00	1,21	0,00
Rúcula	30,00	19,11	1,57	R\$ 0,41	2,51	0,34	0,02	0,00	0,42	0,00	1,80	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,09	1,64	0,14	0,04	0,01	0,29	23,64	2,55	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,42	676,61	30,41	22,62	4,74	88,49	23,94	1570,75	0,04

Modo de preparar

1. Corte a linguiça e refogue com alho, cebola e colorau até dourar.
2. Acrescente o arroz na linguiça e refogue. Coloque 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 minuto, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize o repolho, a rúcula e a cenoura. Pique o repolho e a rúcula, e rale a cenoura. Misture os três e tempere.
5. Lave, corte e sirva a laranja.

**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
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,08	116,05	0,10	0,00	0,00	29,88	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,39	66,00	0,69	6,45	5,72	2,44	0,00	3,70	0,00
Milho para canjica branco	80,00	80,00	1,00	R\$ 0,51	286,08	5,76	0,78	0,24	62,45	0,00	0,63	0,00
Leite pasteurizado integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,34	65,00	2,93	3,24	2,02	5,92	49,70	63,80	0,00
Total				R\$ 1,31	533,14	9,48	10,47	7,98	100,69	49,70	68,13	0,00

Modo de preparo

1. Deixe o milho para canjica de molho.
2. Descarte a água do remolho 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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

PÃO COM REQUEIJÃO 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\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de acerola	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,56	6,58	0,18	0,00	0,00	1,66	0,00	0,38	0,00
Requeijão cremoso	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,17	20,53	0,77	1,88	1,10	0,19	15,57	44,64	0,05
Total				R\$ 1,32	196,35	4,94	3,43	1,60	36,16	17,06	368,86	0,24

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe requeijão.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.

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

GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE COUVE C/ 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	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Almeirão	25,00	22,32	1,12	R\$ 0,37	4,03	0,39	0,05	0,00	0,74	0,00	0,52	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,05	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana Nanica	110,00	66,27	1,66	R\$ 0,46	60,65	0,93	0,08	0,00	15,80	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	3,34	0,07	0,05	0,00	0,78	0,60	0,00	0,00
Couve	25,00	17,99	1,39	R\$ 0,34	4,87	0,52	0,10	0,02	0,78	0,00	1,11	0,00
Coxa e sobrecoxa de frango	110,00	73,33	1,50	R\$ 1,11	186,66	11,34	15,33	4,77	0,00	4,83	49,87	0,04
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Milho verde em conserva	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,09	7,81	0,26	0,19	0,05	1,37	0,00	20,83	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,15	4,03	0,16	0,00	0,00	1,00	0,00	1,03	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,17	610,97	23,37	20,33	5,55	84,61	10,16	462,33	0,05

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 e o milho 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 remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere a couve, o almeirão e o tomate.
5. Sirva a banana.

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

TORTA DE ABOBRINHA VERDE COM CARNE MOÍDA 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												
Abobrinha verde	20,00	15,87	1,26	R\$ 0,08	3,06	0,18	0,02	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,01	1,08	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,38	13,20	0,02
Farinha de trigo	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	108,14	2,94	0,41	0,09	22,53	0,00	0,22	0,00
Fermento químico	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,06	1,79	0,01	0,00	0,00	0,88	0,00	201,04	0,00
Leite pasteurizado integral	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,13	26,00	1,17	1,30	0,81	2,37	19,88	25,52	0,00
Óleo de soja	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	88,40	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,05
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
Polpa de Maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,55	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 1,51	305,40	10,67	14,07	3,21	34,15	57,35	458,69	0,07

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal até dourar.
2. Acrescente a abobrinha, o tomate, salsa e cebolinha à carne.
3. Bata no liquidificador o óleo de soja, a farinha de trigo, o leite e os ovos, por último acrescente o fermento.
4. Coloque metade da massa em um forma untada, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa.
5. Asse por 40 minutos em forno preaquecido.
6. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.

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

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA 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\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,23	209,03	6,35	4,09	1,92	36,17	12,85	382,18	0,27

Modo de preparo

1. Corte o pão e acrescente a mussarela.
2. 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**

MARIA IZABEL, FEIJÃO, FAROFA DE BANANA, SALADA DE ALFACE C/ CENOURA/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												
Abacaxi pérola	70,00	51,47	1,36	R\$ 0,34	24,87	0,44	0,06	0,15	6,35	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	40,00	27,40	1,46	R\$ 0,51	2,93	0,37	0,04	0,00	0,46	0,00	0,93	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana da terra	40,00	21,51	1,86	R\$ 0,28	27,53	0,31	0,05	0,00	7,24	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Acém seca (iscas ou manta)	55,00	52,38	1,05	R\$ 1,52	163,82	10,30	13,29	4,56	0,00	0,00	2325,71	0,35
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16	R\$ 0,07	5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,00	0,57	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,27	144,35	0,62	0,11	0,04	35,16	0,00	0,41	0,04
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,01	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	0,98	0,08	0,02	0,00	0,17	14,18	1,53	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,61	708,25	21,94	18,14	5,47	114,50	14,18	2717,54	0,40

Modo de preparo

1. Dessalgue a carne seca em água fervente, depois refogue com alho e cebola, deixe cozinhar até ficar dourada e macia.
2. Acrescente o arroz, refogue bem, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Refogue com o óleo, cebola, alho e acrescente a banana, junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem.
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. Higienize a alface e a cenoura, pique a alface e rale a cenoura, misture e tempere.
6. Higienize, descasque e corte o abacaxi e sirva.

**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
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,15	40,10	0,42	0,22	0,11	9,12	79,59	6,50	0,00
Açúcar cristal	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,04	58,03	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	180,24	4,90	0,68	0,15	37,55	0,00	0,37	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite pasteurizado integral	190,00	190,00	1,00	R\$ 0,64	123,50	5,57	6,16	3,84	11,25	94,43	121,22	0,00
Óleo de soja	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,11	221,00	0,00	25,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,13
Ovo de galinha tipo A	30,00	26,79	1,12	R\$ 0,17	38,33	3,49	2,38	0,70	0,44	21,11	45,00	0,00
Total				R\$ 1,17	621,99	14,01	34,22	8,48	64,61	115,54	267,11	0,13

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

PÃO MANDI E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão Mandi	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,74	155,48	4,20	1,42	0,40	30,73	0,00	215,40	0,03
Polpa de Goiaba	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,34	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Total				R\$ 1,10	183,42	4,38	1,46	0,40	37,63	0,00	217,02	0,03

Modo de preparar

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

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

ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO 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	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,05	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne suína (lombo)	110,00	92,44	1,19	R\$ 1,82	162,34	20,89	8,11	3,05	0,00	0,00	48,99	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	6,00	5,08	1,18	R\$ 0,11	0,99	0,09	0,02	0,00	0,17	0,00	0,08	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	85,00	85,00	1,00	R\$ 0,58	47,19	0,24	0,00	0,00	12,88	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	65,00	48,15	1,35	R\$ 0,26	8,24	0,42	0,07	0,00	1,86	0,00	1,75	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	0,98	0,08	0,02	0,00	0,17	14,18	1,53	0,00
Tomate salada	38,00	37,25	1,02	R\$ 0,28	7,65	0,30	0,00	0,00	1,91	0,00	1,95	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,64	566,56	31,68	12,74	3,77	81,08	14,18	442,71	0,01

Modo de prepararo

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. 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, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.
5. Lave e sirva a maçã

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

BOLO DE BANANA COM AVEIA 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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,04	58,03	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	0,00	0,00
Aveia em flocos	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,26	78,76	2,78	1,70	0,31	13,33	0,00	0,93	0,00
Banana nanica	60,00	36,14	1,66	R\$ 0,25	33,08	0,51	0,04	0,00	8,62	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	108,14	2,94	0,41	0,09	22,53	0,00	0,22	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Óleo de soja	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,03	70,72	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,04
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
Polpa de cajú	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,44	10,00	0,12	0,04	0,00	2,34	4,55	1,04	0,00
Total				R\$ 1,25	378,80	8,15	11,38	1,96	62,41	15,11	125,21	0,04

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o ovo, o óleo, o açúcar, a banana, farinha de trigo e a aveia.
2. Junte fermento químico em pó e mexa.
3. Coloque em uma assadeira untada, em forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos.
4. Bata no liquidificador a polpa de fruta com água e açúcar.

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

PÃO FRANCÊS 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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,22	60,15	0,63	0,33	0,17	13,68	119,38	9,75	0,00
Leite pasteurizado integral	150,00	150,00	1,00	R\$ 0,50	97,50	4,40	4,86	3,03	8,88	74,55	95,70	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,05	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Total				R\$ 1,35	337,28	9,00	10,10	4,79	51,88	214,69	457,33	0,20

Modo de preparo

1. Misure o leite e o achocolatado.
2. Corte o pão e passe a margarina.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

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

ARROZ, FEIJÃO, PANQUECA DE CARNE MOÍDA E SALADA DE ACELGA C/ 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)
Ingredientes												
Acelga	40,00	39,22	1,02	R\$ 0,28	8,21	0,57	0,04	0,00	1,82	0,00	0,46	0,00
Alho branco	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Beterraba	30,00	28,04	1,07	R\$ 0,10	13,69	0,55	0,03	0,00	3,12	0,00	2,73	0,00
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	100,00	100,00	1,00	R\$ 1,99	136,56	19,42	5,95	2,70	0,00	2,32	49,00	0,10
Cebola branca	6,00	5,45	1,10	R\$ 0,02	2,15	0,09	0,00	0,00	0,48	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Farinha de trigo	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,13	126,17	3,43	0,48	0,11	26,28	0,00	0,26	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Leite pasteurizado integral	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,10	19,50	0,88	0,97	0,61	1,78	14,91	19,14	0,00
Molho de tomate	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,04	2,31	0,08	0,05	0,00	0,46	0,00	25,10	0,00
Óleo de soja	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,03	53,04	0,00	6,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,03
Ovo de galinha tipo A	10,00	8,93	1,12	R\$ 0,06	12,78	1,16	0,79	0,23	0,15	7,04	15,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,33	684,61	35,77	15,86	4,82	97,57	29,00	500,64	0,13

Modo de preparo

1. Coloque no liquidificador os ovos, o leite e óleo, bata durante alguns minutos, acrescentando aos poucos a farinha de trigo.
2. Após colocar toda a farinha de trigo coloque o sal. A massa não deve ficar muito grossa. Unte uma frigideira com óleo, coloque uma concha da massa, deixe dourar por baixo e em seguida vire do outro lado e
3. Doure a cebola, o alho, o colorau e acrescente a carne, refogue e cozinhe até ficar dourada. Depois acrescente o molho de tomate.
4. Recheie a massa de panqueca com a carne e enrole.
5. Doure o alho, junte o arroz, refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
5. 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.
6. Higienize a acelga e abeterraba. Pique a acelga. Rale a Beterraba. Misture e tempere.

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

BOLO DE QUEIJO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Óleo de soja	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	88,40	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,05
Ovo de galinha tipo A	25,00	22,32	1,12	R\$ 0,14	31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	17,60	37,50	0,00
Polvilho doce	42,00	42,00	1,00	R\$ 0,32	147,52	0,18	0,00	0,00	36,44	0,00	0,66	0,00
Polpa de Acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Queijo Mussarela	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,40	49,48	3,40	3,78	2,13	0,46	16,35	87,15	0,13
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Total				R\$ 1,32	341,97	6,63	15,76	4,23	43,80	33,95	419,88	0,18

Modo de preparo

1. Misture o polvilho, o queijo mussarela, o fermento e óleo, e aos poucos os ovos.
2. Mexa bem até que a massa fique lisa e homogênea. Depois pegue pequenas porções da massa e faça as bolinhas.
3. Asse em forno médio 180°C, até que fique dourado.
4. Bata no liquidificador a polpa de fruta com água e açúcar.

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

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de Abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Requeijão cremoso	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,21	25,66	0,96	2,34	1,37	0,24	19,46	55,80	0,07
Total				R\$ 1,17	201,71	5,05	3,92	1,87	36,11	21,40	379,88	0,25

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe requeijão.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.

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

ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO, SALADA DE ACELGA COM CENOURA/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												
Acelga	35,00	34,31	1,02	R\$ 0,25	7,19	0,50	0,04	0,00	1,59	0,00	0,41	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Paleta (cubos ou iscas)	110,00	104,76	1,05	R\$ 2,38	147,65	22,03	5,94	2,83	0,00	3,43	69,14	0,19
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,11	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Mandioca	50,00	36,50	1,37	R\$ 0,16	55,26	0,41	0,11	0,04	13,20	0,00	0,78	0,00
Melancia	90,00	56,25	1,60	R\$ 0,20	18,34	0,50	0,00	0,00	4,58	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,67	568,32	33,43	9,69	3,43	85,59	8,45	460,09	0,20

Modo de preparar

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal e colorau até dourar. Acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a mandioca, coloque água e deixe cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água de molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Lave e higienize a acelga e a cenoura. Pique a acelga e rale a cenoura. Misture os dois e tempere.
6. Corte e sirva a melancia.

**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 (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Achocolatado em pó	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,15	40,10	0,42	0,22	0,11	9,12	79,59	6,50	0,00
Açúcar cristal	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,03	46,42	0,04	0,00	0,00	11,95	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	108,14	2,94	0,41	0,09	22,53	0,00	0,22	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Fubá mimoso	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	106,04	2,16	0,57	0,12	23,66	0,00	0,00	0,00
Leite pasteurizado integral	185,00	185,00	1,00	R\$ 0,62	120,25	5,42	5,99	3,74	10,95	91,95	118,03	0,00
Óleo de soja	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,03	70,72	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,04
Ovo de galinha tipo A	12,00	10,71	1,12	R\$ 0,07	15,33	1,40	0,95	0,28	0,18	8,45	18,00	0,00
Total				R\$ 1,15	507,91	12,38	16,15	5,55	78,83	179,98	243,27	0,04

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. Misutre o leite e o achocolatado.

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

PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Achocolatado em pó	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,22	60,15	0,63	0,33	0,17	13,68	119,38	9,75	0,00
Leite pasteurizado integral	180,00	180,00	1,00	R\$ 0,60	117,00	5,27	5,83	3,64	10,66	89,46	114,84	0,00
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,05	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Total				R\$ 1,45	356,78	9,88	11,07	5,40	53,66	229,60	476,47	0,20

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe a margarina.
2. Misutre o leite e o achocolatado.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

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

ARROZ COM FRANGO, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO, CENOURA E CHUCHU	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	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Arroz branco	70,00	70,00	1,00	R\$ 0,25	250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	0,00	0,71	0,00
Azeite de oliva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,05	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	8,00	6,78	1,18	R\$ 0,15	1,32	0,13	0,02	0,00	0,23	0,00	0,11	0,00
Cenoura	40,00	34,48	1,16	R\$ 0,15	11,77	0,46	0,06	0,00	2,64	0,00	1,15	0,00
Chuchu	40,00	31,01	1,29	R\$ 0,15	5,26	0,22	0,02	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Coxa e sobrecoxa de frango	130,00	86,67	1,50	R\$ 1,31	220,59	13,40	18,11	5,63	0,00	5,71	58,93	0,05
Feijão carioca	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,24	131,61	7,99	0,50	0,08	24,49	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	55,00	40,74	1,35	R\$ 0,22	6,97	0,36	0,06	0,00	1,57	0,00	1,48	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,09	1,64	0,14	0,04	0,01	0,29	23,64	2,55	0,00
Tomate salada	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,01	0,08	0,00	0,00	0,50	0,00	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 2,81	675,54	28,16	23,08	6,39	88,05	29,64	453,24	0,06

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, tomate, 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 molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Lave, higienize e pique o repolho.
5. Descasque a cenoura e o chuchu e depois cozinhe. Corte-os.
6. Tempere a salada.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA NACIONAL 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	110,00	66,27	1,66	R\$ 0,46	60,65	0,93	0,08	0,00	15,80	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	135,00	108,87	1,24	R\$ 0,38	40,04	1,14	0,14	0,00	9,74	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	130,00	130,00	1,00	R\$ 0,89	72,17	0,37	0,00	0,00	19,70	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,73	172,86	2,44	0,22	0,00	45,24	0,00	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Higienizar as frutas.
2. Cortar a laranja.
3. Não fazer salada de frutas.

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

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA 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\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de Goiaba	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,51	12,90	0,25	0,05	0,01	2,88	32,70	2,43	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,37	215,13	6,50	4,12	1,93	37,49	45,09	384,37	0,27

Modo de preparar

1. Corte o pão e acrescente a mussarela.
2. 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**

ARROZ, FEIJÃO, MOJICA DE PEIXE, SALADA DE ALFACE 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												
Alface crespa	40,00	27,40	1,46	R\$ 0,51	2,93	0,37	0,04	0,00	0,46	0,00	0,93	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Coentro	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	7,61	0,60	0,13	0,00	1,42	7,98	5,75	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Mandioca	50,00	36,50	1,37	R\$ 0,16	55,26	0,41	0,11	0,04	13,20	0,00	0,78	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Peixe pintado (cubos ou filé)	70,00	70,00	1,00	R\$ 2,49	63,76	12,99	0,92	0,42	0,00	0,00	30,10	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	0,98	0,08	0,02	0,00	0,17	14,18	1,53	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,97	466,51	24,26	4,77	1,03	80,77	22,46	428,73	0,01

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 o sal. Depois acrescente o peixe, refogue, adicione água, mandioca, coentro e salsa e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
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. Lave e higienize a alface e o tomate. Pique-os, misture e tempere.

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

BOLO DE CHOCOLATE 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												
Achocolatado em pó	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,37	100,26	1,05	0,54	0,28	22,79	198,96	16,25	0,00
Açúcar cristal	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,05	77,37	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	216,28	5,87	0,82	0,18	45,06	0,00	0,44	0,00
Fermento Químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Óleo de soja	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,09	176,80	0,00	20,00	3,04	0,00	0,00	0,00	0,10
Ovo de galinha tipo A	30,00	26,79	1,12	R\$ 0,17	38,33	3,49	2,38	0,70	0,44	21,11	45,00	0,00
Polpa de cajú	23,00	23,00	1,00	R\$ 0,40	9,20	0,11	0,04	0,00	2,15	4,19	0,96	0,00
Total				R\$ 0,66	224,33	3,60	22,42	3,74	2,59	25,30	45,96	0,10

Modo de preparo

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

PÃO COM GELÉIA 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\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Geléia de frutas	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,23	33,36	0,04	0,01	0,00	8,26	0,00	3,84	0,00
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de Maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,55	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Total				R\$ 1,36	211,21	4,20	1,60	0,51	44,49	23,29	329,30	0,19

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe a geléia.
2. 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**

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE COUVE 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												
Couve	35,00	25,18	1,39	R\$ 0,47	6,81	0,72	0,14	0,03	1,09	0,00	1,55	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	45,00	42,45	1,06	R\$ 0,18	27,33	0,75	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Cenoura	45,00	38,79	1,16	R\$ 0,16	13,24	0,51	0,07	0,00	2,97	0,00	1,29	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Mamão formosa	65,00	49,62	1,31	R\$ 0,30	22,50	0,40	0,06	0,00	5,73	0,00	1,62	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	110,00	110,00	1,00	R\$ 1,51	131,08	23,68	3,32	1,21	0,00	2,20	61,60	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	0,98	0,08	0,02	0,00	0,17	14,18	1,53	0,00
Tomate salada	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,15	4,03	0,16	0,00	0,00	1,00	0,00	1,03	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,42	537,01	35,97	7,17	1,80	81,45	16,68	457,03	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Corte a batata e a cenoura, misture ao frango, acrescente 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. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize a couve e a cenoura. Pique a couve e rale a cenoura misture-os e tempere.
6. Higienize, corte e sirva o mamão.

**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
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,15	40,10	0,42	0,22	0,11	9,12	79,59	6,50	0,00
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Cenoura	45,00	38,79	1,16	R\$ 0,16	13,24	0,51	0,07	0,00	2,97	0,00	1,29	0,00
Farinha de trigo	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,15	144,19	3,92	0,55	0,12	30,04	0,00	0,29	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite pasteurizado integral	145,00	145,00	1,00	R\$ 0,49	94,25	4,25	4,70	2,93	8,58	72,07	92,51	0,00
Óleo de soja	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,09	176,80	0,00	20,00	3,04	0,00	0,00	0,00	0,10
Ovo de galinha tipo A	23,00	20,54	1,12	R\$ 0,13	29,39	2,68	1,83	0,53	0,34	16,19	34,50	0,00
Total				R\$ 1,22	537,55	11,81	27,36	6,73	61,45	167,84	235,62	0,10

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 NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

PÃO MANDI 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 coco	120,00	120,00	1,00	R\$ 0,63	66,20	2,56	2,29	1,32	9,08	0,00	55,20	0,07
Pão mandi	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,74	155,48	4,20	1,42	0,40	30,73	0,00	215,40	0,03
Total				R\$ 1,37	221,68	6,76	3,71	1,72	39,81	0,00	270,60	0,10

Modo de preparar

1. Sirva o pão com a bebida láctea.

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

ARROZ, FEIJÃO, LASANHA DE FRANGO, SALADA VERDE COM PEPINO E 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												
Alface crespa	30,00	20,55	1,46	R\$ 0,39	2,19	0,28	0,03	0,00	0,35	0,00	0,69	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,05	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	80,00	64,52	1,24	R\$ 0,22	23,73	0,67	0,08	0,00	5,77	0,00	0,00	0,00
Massa para lasanha	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,55	88,12	2,80	0,54	0,20	18,02	0,00	266,68	0,00
Molho de tomate	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,05	3,08	0,11	0,07	0,00	0,62	0,00	33,46	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Pepino	20,00	18,35	1,09	R\$ 0,09	1,75	0,16	0,00	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	65,00	65,00	1,00	R\$ 0,89	77,45	13,99	1,96	0,72	0,00	1,30	36,40	0,01
Queijo mussarela	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,40	49,48	3,40	3,78	2,13	0,46	16,35	87,15	0,13
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Tomate salada	7,00	6,86	1,02	R\$ 0,05	1,41	0,06	0,00	0,00	0,35	0,00	0,36	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,16	584,60	31,01	10,99	3,76	89,65	17,65	813,10	0,15

Modo de preparo

1. Refogue o frango com a cebola, alho e óleo até que fique dourado. Desfie e acrescente o molho de tomate e água e deixe ferver.
2. Em uma forma coloque o molho vermelho, cubra com uma camada de massa para lasanha, uma camada de queijo e assim até preencher a forma.
3. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.
4. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
5. 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.
6. Higienize, pique, misture e tempere a alface, o pepino e o tomate.
7. Higienize, corte e sirva a laranja.

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

TORTA DE CARNE MOÍDA 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\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Cebola branca	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,01	1,08	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,00	0,14	0,00
Carne bovina de 2ª acém (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,30	20,48	2,91	0,89	0,41	0,00	0,35	7,35	0,02
Farinha de trigo	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,15	144,19	3,92	0,55	0,12	30,04	0,00	0,29	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite pasteurizado integral	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,17	32,50	1,47	1,62	1,01	2,96	24,85	31,90	0,00
Óleo de soja	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	88,40	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,05
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
Polpa de cupuaçú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,49	10,40	0,17	0,12	0,06	2,28	0,00	0,14	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 1,47	341,85	10,58	14,40	3,46	42,32	40,48	357,56	0,07

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal, até que doure.
2. Acrescente a cenoura ralada, tomate, a salsa e a cebolinha.
3. Bata no liquidificador o óleo de soja, a farinha de trigo, o leite e os ovos, por último acrescente o fermento.
4. Coloque metade da massa em um forma untada, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa.
5. Asse por 40 minutos. em forno preaquecido.
6. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.