

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,23	59,96	1,59	0,62	0,20	11,73	0,60	129,53	0,07
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,88</b>	<b>112,90</b>	<b>1,61</b>	<b>3,98</b>	<b>1,30</b>	<b>17,71</b>	<b>19,87</b>	<b>157,57</b>	<b>0,09</b>

**Modo de preparar**

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)
<b>Ingredientes</b>												
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	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	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 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	9,00	8,18	1,10	R\$ 0,04	3,23	0,14	0,01	0,00	0,72	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	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
Cenoura	25,00	21,55	1,16	R\$ 0,09	7,36	0,29	0,04	0,00	1,65	0,00	0,72	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
Macarrão tipo parafuso	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,26	148,23	4,13	0,79	0,20	30,65	0,00	5,90	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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 3,11</b>	<b>604,22</b>	<b>35,55</b>	<b>9,92</b>	<b>2,96</b>	<b>91,30</b>	<b>16,69</b>	<b>463,48</b>	<b>0,11</b>

**Modo de preparar**

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)
<b>Ingredientes</b>												
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	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,31	52,80	0,55	5,16	4,58	1,95	0,00	2,96	0,00
Milho para canjica branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,38	214,56	4,32	0,58	0,18	46,84	0,00	0,47	0,00
Leite pasteurizado integral	90,00	90,00	1,00	R\$ 0,30	58,50	2,64	2,92	1,82	5,33	44,73	57,42	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,02</b>	<b>364,55</b>	<b>7,54</b>	<b>8,66</b>	<b>6,57</b>	<b>64,08</b>	<b>44,73</b>	<b>60,85</b>	<b>0,00</b>
<b>Modo de preparar</b>												
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 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)
<b>Ingredientes</b>												
Bebida láctea fermentada sabor Morango	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,52	68,00	3,01	1,68	1,10	10,20	156,00	46,30	0,06
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,12</b>	<b>192,39</b>	<b>6,37</b>	<b>2,82</b>	<b>1,42</b>	<b>34,78</b>	<b>156,00</b>	<b>218,62</b>	<b>0,08</b>
<b>Modo de preparar</b>												
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	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Abacaxi pérola	45,00	33,09	1,36	R\$ 0,22	15,99	0,28	0,04	0,10	4,08	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	20,00	13,70	1,46	R\$ 0,26	1,46	0,18	0,02	0,00	0,23	0,00	0,46	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
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	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
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	120,00	80,00	1,50	R\$ 1,21	203,63	12,37	16,72	5,20	0,00	5,27	54,40	0,05
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,40</b>	<b>543,15</b>	<b>22,82</b>	<b>19,34</b>	<b>5,71</b>	<b>68,84</b>	<b>7,00</b>	<b>445,39</b>	<b>0,05</b>

**Modo de preparar**

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
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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	8,00	5,48	1,46	R\$ 0,10	0,59	0,07	0,01	0,00	0,09	0,00	0,19	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	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,01	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	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	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	0,98	0,03	0,02	0,01	0,00	0,02	0,56	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	193,79	0,00
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	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,17	14,30	2,58	0,36	0,13	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	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,01	0,40	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,48</b>	<b>200,90</b>	<b>6,98</b>	<b>2,49</b>	<b>0,72</b>	<b>7,61</b>	<b>21,82</b>	<b>390,20</b>	<b>0,19</b>

**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
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,02</b>	<b>239,17</b>	<b>5,33</b>	<b>8,65</b>	<b>5,26</b>	<b>35,55</b>	<b>151,71</b>	<b>152,12</b>	<b>0,17</b>

**Modo de preparar**

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, 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)
<b>Ingredientes</b>												
Acelga	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,14	4,11	0,28	0,02	0,00	0,91	0,00	0,23	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	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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	50,00	30,12	1,66	R\$ 0,21	27,57	0,42	0,04	0,00	7,18	0,00	0,00	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	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
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	22,00	22,00	1,00	R\$ 0,13	72,39	4,40	0,28	0,04	13,47	0,00	0,00	0,00
Mandioca	40,00	29,20	1,37	R\$ 0,13	44,21	0,33	0,09	0,03	10,56	0,00	0,63	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 3,07</b>	<b>473,90</b>	<b>28,53</b>	<b>8,56</b>	<b>3,12</b>	<b>69,98</b>	<b>7,35</b>	<b>439,60</b>	<b>0,11</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne com o alho, cebola, o colorau, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a mandioca descascada e picada, coloque água e deixe a mandioca cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. 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
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,01	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	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	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	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,02	1,15	0,04	0,03	0,00	0,23	0,00	12,55	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	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
Peito de frango	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,21	17,87	3,23	0,45	0,17	0,00	0,30	8,40	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,91</b>	<b>221,95</b>	<b>7,42</b>	<b>10,41</b>	<b>2,18</b>	<b>24,70</b>	<b>43,93</b>	<b>542,20</b>	<b>0,04</b>

**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
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,15	22,24	0,03	0,01	0,00	5,51	0,00	2,56	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,09</b>	<b>199,49</b>	<b>4,12</b>	<b>1,59</b>	<b>0,50</b>	<b>41,68</b>	<b>5,13</b>	<b>327,23</b>	<b>0,19</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	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)	100,00	84,03	1,19	R\$ 1,65	147,58	19,00	7,37	2,77	0,00	0,00	44,54	0,00
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
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	90,00	72,58	1,24	R\$ 0,25	26,69	0,76	0,09	0,00	6,49	0,00	0,00	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
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	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	35,00	34,31	1,02	R\$ 0,25	7,05	0,28	0,00	0,00	1,76	0,00	1,80	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,88</b>	<b>470,99</b>	<b>29,19</b>	<b>10,02</b>	<b>3,18</b>	<b>65,33</b>	<b>4,73</b>	<b>436,45</b>	<b>0,01</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. 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**

<b>BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	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	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
Açúcar cristal	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,02	30,95	0,03	0,00	0,00	7,97	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,09	90,12	2,45	0,34	0,08	18,77	0,00	0,18	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	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,09	88,37	1,80	0,48	0,10	19,72	0,00	0,00	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
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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,03</b>	<b>398,71</b>	<b>11,06</b>	<b>10,62</b>	<b>4,59</b>	<b>65,00</b>	<b>160,17</b>	<b>235,74</b>	<b>0,02</b>

**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. Misture o leite e o achocolatado.

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

<b>PÃO COM REQUEIJÃO E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	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	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	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,20</b>	<b>85,11</b>	<b>2,57</b>	<b>3,67</b>	<b>2,19</b>	<b>10,45</b>	<b>104,08</b>	<b>81,74</b>	<b>0,05</b>

**Modo de preparo**

1. Corte o pão e passe requeijão.
2. Misture o leite e o achocolatado.
3. Siga 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	Carbohidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Abóbora cabotiã	30,00	25,42	1,18	R\$ 0,09	9,81	0,44	0,14	0,03	2,13	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
Arroz branco	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,14	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,00	0,41	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	25,00	13,44	1,86	R\$ 0,18	17,21	0,19	0,03	0,00	4,52	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	81,00	81,00	1,00	R\$ 1,43	114,68	17,46	4,45	1,78	0,00	1,55	53,46	0,08
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	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
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	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,41	33,31	0,17	0,00	0,00	9,09	0,00	0,00	0,00
Milho verde in natura	25,00	10,29	2,43	R\$ 0,17	14,21	0,68	0,06	0,02	2,94	0,00	0,11	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
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	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,02	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,77</b>	<b>439,69</b>	<b>26,32</b>	<b>6,11</b>	<b>2,06</b>	<b>70,15</b>	<b>6,27</b>	<b>444,49</b>	<b>0,09</b>

**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 cozinhe. Finalize com a 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 a maçã e sirva.

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

<b>BOLO SIMPLES E SUCO DE FRUTA</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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	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	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
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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,03</b>	<b>370,03</b>	<b>7,32</b>	<b>18,14</b>	<b>3,47</b>	<b>44,43</b>	<b>50,79</b>	<b>151,57</b>	<b>0,08</b>

**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.
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**

<b>PÃO DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,02</b>	<b>239,17</b>	<b>5,33</b>	<b>8,65</b>	<b>5,26</b>	<b>35,55</b>	<b>151,71</b>	<b>152,12</b>	<b>0,17</b>

**Modo de preparar**

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 Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alface crespa	20,00	13,70	1,46	R\$ 0,26	1,46	0,18	0,02	0,00	0,23	0,00	0,46	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
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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	28,00	26,42	1,06	R\$ 0,11	17,00	0,47	0,00	0,00	3,88	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	90,00	90,00	1,00	R\$ 1,79	122,91	17,48	5,35	2,43	0,00	2,09	44,10	0,09
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	3,50	2,97	1,18	R\$ 0,06	0,58	0,06	0,01	0,00	0,10	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
Cenoura	10,00	8,62	1,16	R\$ 0,04	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,00	0,29	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	55,00	55,00	1,00	R\$ 0,38	30,53	0,16	0,00	0,00	8,33	0,00	0,00	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
Rúcula	15,00	9,55	1,57	R\$ 0,20	1,25	0,17	0,01	0,00	0,21	0,00	0,90	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,97</b>	<b>424,69</b>	<b>25,86</b>	<b>7,83</b>	<b>2,82</b>	<b>62,00</b>	<b>7,12</b>	<b>433,97</b>	<b>0,10</b>

**Modo de preparo**

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)
<b>Ingredientes</b>												
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	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,24	16,39	2,33	0,71	0,32	0,00	0,28	5,88	0,01
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
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	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	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,04	7,80	0,35	0,39	0,24	0,71	5,96	7,66	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	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
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	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,02	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,00</b>	<b>229,88</b>	<b>8,07</b>	<b>4,49</b>	<b>1,23</b>	<b>38,76</b>	<b>16,10</b>	<b>324,00</b>	<b>0,02</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,35</b>	<b>212,63</b>	<b>6,43</b>	<b>4,19</b>	<b>1,98</b>	<b>36,89</b>	<b>12,39</b>	<b>382,07</b>	<b>0,27</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	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	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	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	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
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	45,00	32,85	1,37	R\$ 0,14	49,74	0,37	0,10	0,03	11,88	0,00	0,71	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
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	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
Peito de frango	105,00	105,00	1,00	R\$ 1,44	125,12	22,60	3,17	1,16	0,00	2,10	58,80	0,01
Pepino	25,00	22,94	1,09	R\$ 0,12	2,19	0,20	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	40,00	29,63	1,35	R\$ 0,16	5,07	0,26	0,04	0,00	1,14	0,00	1,08	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
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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,92</b>	<b>503,12</b>	<b>33,21</b>	<b>6,95</b>	<b>2,23</b>	<b>75,84</b>	<b>22,04</b>	<b>490,14</b>	<b>0,02</b>

**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, mire 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**

<b>BOLO DE LARANJA E SUCO DE FRUTA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
<b>Ingredientes</b>					(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	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,09	90,12	2,45	0,34	0,08	18,77	0,00	0,18	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	35,00	28,23	1,24	R\$ 0,10	10,38	0,29	0,04	0,00	2,53	0,00	0,00	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,73</b>	<b>249,86</b>	<b>4,31</b>	<b>9,33</b>	<b>1,57</b>	<b>37,96</b>	<b>8,45</b>	<b>118,96</b>	<b>0,04</b>

**Modo de preparar**

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**

<b>PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
<b>Ingredientes</b>					(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	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
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	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
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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,06</b>	<b>206,54</b>	<b>5,95</b>	<b>3,79</b>	<b>1,00</b>	<b>36,58</b>	<b>36,21</b>	<b>735,81</b>	<b>0,19</b>

**Modo de preparar**

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 (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
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	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
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	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)	30,00	25,21	1,19	R\$ 0,50	44,28	5,70	2,21	0,83	0,00	0,00	13,36	0,00
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	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
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
Farinha de mandioca tipo branca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,21	108,26	0,47	0,08	0,03	26,37	0,00	0,31	0,03
Feijão preto	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,12	64,71	4,27	0,25	0,04	11,75	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	50,00	40,32	1,24	R\$ 0,14	14,83	0,42	0,05	0,00	3,61	0,00	0,00	0,00
Linguiça toscana	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,43	68,16	4,82	5,28	1,20	0,00	0,00	352,80	0,01
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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,60</b>	<b>512,06</b>	<b>20,44</b>	<b>10,19</b>	<b>2,47</b>	<b>84,15</b>	<b>4,73</b>	<b>758,03</b>	<b>0,04</b>

**Modo de preparar**

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 Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Abacaxi pérola	100,00	73,53	1,36	R\$ 0,48	35,53	0,63	0,09	0,22	9,07	0,00	0,00	0,00
Banana nanica	90,00	54,22	1,66	R\$ 0,38	49,62	0,76	0,06	0,00	12,93	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,34</b>	<b>124,02</b>	<b>1,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>32,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**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 Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	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
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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,12</b>	<b>283,21</b>	<b>7,54</b>	<b>8,65</b>	<b>3,91</b>	<b>43,13</b>	<b>139,10</b>	<b>427,26</b>	<b>0,20</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	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	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
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
Peito de frango	100,00	100,00	1,00	R\$ 1,38	119,16	21,53	3,02	1,10	0,00	2,00	56,00	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
Vagem	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,18	3,66	0,26	0,03	0,00	0,79	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,87</b>	<b>449,22</b>	<b>31,90</b>	<b>6,64</b>	<b>1,65</b>	<b>64,56</b>	<b>7,03</b>	<b>447,01</b>	<b>0,02</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
Açúcar cristal	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,02	30,95	0,03	0,00	0,00	7,97	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 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	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	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,02	1,15	0,04	0,03	0,00	0,23	0,00	12,55	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	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
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	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,32	39,58	2,72	3,02	1,70	0,37	13,08	69,72	0,10
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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,01</b>	<b>194,37</b>	<b>5,86</b>	<b>7,20</b>	<b>2,74</b>	<b>26,82</b>	<b>27,23</b>	<b>486,93</b>	<b>0,12</b>

**Modo de preparo**

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)
<b>Ingredientes</b>												
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 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	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,11	12,83	0,48	1,17	0,69	0,12	9,73	27,90	0,03
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,24</b>	<b>190,68</b>	<b>4,64</b>	<b>2,76</b>	<b>1,19</b>	<b>36,35</b>	<b>33,02</b>	<b>353,36</b>	<b>0,22</b>

**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 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)
<b>Ingredientes</b>												
Almeirão	6,00	5,36	1,12	R\$ 0,09	0,97	0,09	0,01	0,00	0,18	0,00	0,13	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
Arroz branco	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,14	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,00	0,41	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
Beterraba	30,00	28,04	1,07	R\$ 0,104	13,69	0,55	0,03	0,00	3,12	0,00	2,73	0,00
Carne bovina de 2ª Paleta (cubos ou iscas)	90,00	85,71	1,05	R\$ 1,95	120,81	18,03	4,86	2,31	0,00	2,80	56,57	0,15
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
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	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	45,00	36,29	1,24	R\$ 0,13	13,35	0,38	0,05	0,00	3,25	0,00	0,00	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
Repolho branco	15,00	11,11	1,35	R\$ 0,06	1,90	0,10	0,02	0,00	0,43	0,00	0,40	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 3,00</b>	<b>409,82</b>	<b>26,52</b>	<b>7,43</b>	<b>2,70</b>	<b>59,09</b>	<b>3,10</b>	<b>447,93</b>	<b>0,16</b>

**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**

<b>BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,77</b>	<b>344,45</b>	<b>7,95</b>	<b>9,91</b>	<b>3,26</b>	<b>56,38</b>	<b>136,32</b>	<b>185,97</b>	<b>0,03</b>

**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**

<b>PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,12</b>	<b>283,21</b>	<b>7,54</b>	<b>8,65</b>	<b>3,91</b>	<b>43,13</b>	<b>139,10</b>	<b>427,26</b>	<b>0,20</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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	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	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	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
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
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	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
Repolho branco	22,00	16,30	1,35	R\$ 0,09	2,79	0,14	0,02	0,00	0,63	0,00	0,59	0,00
Rúcula	20,00	12,74	1,57	R\$ 0,27	1,67	0,23	0,01	0,00	0,28	0,00	1,20	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,73</b>	<b>536,95</b>	<b>26,07</b>	<b>20,28</b>	<b>4,40</b>	<b>62,21</b>	<b>5,03</b>	<b>1567,04</b>	<b>0,04</b>

**Modo de preparo**

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)
<b>Ingredientes</b>												
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
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	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,38	214,56	4,32	0,58	0,18	46,84	0,00	0,47	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,15</b>	<b>422,93</b>	<b>8,00</b>	<b>10,27</b>	<b>7,92</b>	<b>75,12</b>	<b>49,70</b>	<b>67,97</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparar**

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)
<b>Ingredientes</b>												
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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,13</b>	<b>194,16</b>	<b>4,88</b>	<b>3,43</b>	<b>1,60</b>	<b>35,61</b>	<b>17,06</b>	<b>368,73</b>	<b>0,24</b>

**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**

GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE COUVE E ALMEIRÃO 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)
<b>Ingredientes</b>												
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
Almeirão	20,00	17,86	1,12	R\$ 0,29	3,22	0,32	0,04	0,00	0,60	0,00	0,42	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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
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
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	100,00	66,67	1,50	R\$ 1,01	169,69	10,31	13,93	4,33	0,00	4,39	45,33	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	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,06	4,88	0,16	0,12	0,03	0,86	0,00	13,02	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
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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,65</b>	<b>497,41</b>	<b>20,64</b>	<b>16,76</b>	<b>4,78</b>	<b>66,69</b>	<b>9,42</b>	<b>449,39</b>	<b>0,05</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue o frango com alho, cebola e colorau, até dourar. Acrescente água aos poucos até ficar cozido.
2. Junte o arroz ao frango e refogue-os, acrescente água 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 molho, 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)
<b>Ingredientes</b>												
Abobrinha verde	10,00	7,94	1,26	R\$ 0,04	1,53	0,09	0,01	0,00	0,34	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	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,01	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	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)	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,21	16,99	2,59	0,66	0,26	0,00	0,23	7,92	0,01
Farinha de trigo	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,09	90,12	2,45	0,34	0,08	18,77	0,00	0,18	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	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	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
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	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	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,02	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,21</b>	<b>219,75</b>	<b>7,59</b>	<b>7,99</b>	<b>2,04</b>	<b>29,48</b>	<b>48,83</b>	<b>442,32</b>	<b>0,04</b>

**Modo de preparar**

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)
<b>Ingredientes</b>												
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,23</b>	<b>209,03</b>	<b>6,35</b>	<b>4,09</b>	<b>1,92</b>	<b>36,17</b>	<b>12,85</b>	<b>382,18</b>	<b>0,27</b>

**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**

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)
<b>Ingredientes</b>												
Abacaxi pérola	45,00	33,09	1,36	R\$ 0,22	15,99	0,28	0,04	0,10	4,08	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	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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	26,00	13,98	1,86	R\$ 0,18	17,90	0,20	0,03	0,00	4,71	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Acém seca (iscas ou manta)	50,00	47,62	1,05	R\$ 1,38	148,93	9,36	12,08	4,14	0,00	0,00	2114,29	0,31
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
Cenoura	12,00	10,34	1,16	R\$ 0,04	3,53	0,14	0,02	0,00	0,79	0,00	0,34	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,24	126,30	0,54	0,10	0,04	30,76	0,00	0,36	0,04
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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,85</b>	<b>572,66</b>	<b>18,26</b>	<b>15,72</b>	<b>4,82</b>	<b>89,37</b>	<b>4,73</b>	<b>2504,29</b>	<b>0,36</b>

**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**

<b>BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
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	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	160,00	160,00	1,00	R\$ 0,54	104,00	4,69	5,18	3,23	9,47	79,52	102,08	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,92</b>	<b>445,93</b>	<b>10,97</b>	<b>22,32</b>	<b>6,10</b>	<b>50,20</b>	<b>93,60</b>	<b>232,89</b>	<b>0,08</b>

**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**

<b>PÃO MANDI E SUCO DE FRUTA</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,95</b>	<b>152,33</b>	<b>3,54</b>	<b>1,17</b>	<b>0,32</b>	<b>31,48</b>	<b>0,00</b>	<b>173,94</b>	<b>0,02</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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)	100,00	84,03	1,19	R\$ 1,65	147,58	19,00	7,37	2,77	0,00	0,00	44,54	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	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	65,00	65,00	1,00	R\$ 0,45	36,08	0,19	0,00	0,00	9,85	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	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	1,50	1,36	1,10	R\$ 0,03	0,49	0,04	0,01	0,00	0,09	7,09	0,76	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,99</b>	<b>454,40</b>	<b>27,26</b>	<b>10,85</b>	<b>3,31</b>	<b>61,55</b>	<b>7,09</b>	<b>436,41</b>	<b>0,01</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. 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**

<b>BOLO DE BANANA COM AVEIA E SUCO DE FRUTA</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
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	50,00	30,12	1,66	R\$ 0,21	27,57	0,42	0,04	0,00	7,18	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,09	90,12	2,45	0,34	0,08	18,77	0,00	0,18	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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,06</b>	<b>303,57</b>	<b>7,18</b>	<b>8,06</b>	<b>1,42</b>	<b>51,73</b>	<b>12,09</b>	<b>120,46</b>	<b>0,03</b>

**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**

<b>PÃO FRANCÊS E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
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 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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,12</b>	<b>283,21</b>	<b>7,54</b>	<b>8,65</b>	<b>3,91</b>	<b>43,13</b>	<b>139,10</b>	<b>427,26</b>	<b>0,20</b>

**Modo de preparo**

1. Misture 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)
<b>Ingredientes</b>												
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	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
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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	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
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	85,00	85,00	1,00	R\$ 1,69	116,08	16,51	5,05	2,30	0,00	1,97	41,65	0,09
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
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
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
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	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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,80</b>	<b>563,97</b>	<b>30,39</b>	<b>14,00</b>	<b>4,23</b>	<b>77,34</b>	<b>29,68</b>	<b>492,60</b>	<b>0,11</b>

**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 molho, 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**

<b>BOLO DE QUEIJO E SUCO DE FRUTA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
<b>Ingredientes</b>					(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	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
Polvilho doce	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,23	105,37	0,13	0,00	0,00	26,03	0,00	0,47	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	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,32	39,58	2,72	3,02	1,70	0,37	13,08	69,72	0,10
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,08</b>	<b>259,47</b>	<b>4,73</b>	<b>12,21</b>	<b>3,27</b>	<b>33,14</b>	<b>23,64</b>	<b>387,26</b>	<b>0,14</b>

**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**

<b>PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
<b>Ingredientes</b>					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
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 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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,13</b>	<b>200,44</b>	<b>4,86</b>	<b>3,45</b>	<b>1,60</b>	<b>37,05</b>	<b>17,51</b>	<b>368,72</b>	<b>0,24</b>

**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 (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi-dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Acelga	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,13	0,35	0,03	0,00	1,14	0,00	0,29	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	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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)	90,00	85,71	1,05	R\$ 1,95	120,81	18,03	4,86	2,31	0,00	2,80	56,57	0,15
Cebola branca	7,00	6,36	1,10	R\$ 0,03	2,51	0,11	0,01	0,00	0,56	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
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	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
Mandioca	40,00	29,20	1,37	R\$ 0,13	44,21	0,33	0,09	0,03	10,56	0,00	0,63	0,00
Melancia	60,00	37,50	1,60	R\$ 0,13	12,23	0,33	0,00	0,00	3,05	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,94</b>	<b>439,99</b>	<b>26,83</b>	<b>7,45</b>	<b>2,73</b>	<b>65,35</b>	<b>7,83</b>	<b>446,80</b>	<b>0,16</b>

**Modo de preparo**

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**

<b>BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
Açúcar cristal	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,02	30,95	0,03	0,00	0,00	7,97	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,09	90,12	2,45	0,34	0,08	18,77	0,00	0,18	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	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,09	88,37	1,80	0,48	0,10	19,72	0,00	0,00	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,94</b>	<b>396,89</b>	<b>10,18</b>	<b>11,65</b>	<b>4,29</b>	<b>63,22</b>	<b>145,26</b>	<b>216,60</b>	<b>0,03</b>

**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 e mexer.
3. Colocar em uma assadeira e assar por 40 minutos em forno preaquecido.
4. Misturar o leite e o achocolatado.

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

<b>PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,08</b>	<b>276,71</b>	<b>7,24</b>	<b>8,33</b>	<b>3,70</b>	<b>42,54</b>	<b>134,13</b>	<b>420,88</b>	<b>0,20</b>

**Modo de preparo**

1. Cortar o pão e passar a margarina.
2. Misturar o leite e o achocolatado.
3. Servir 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)
<b>Ingredientes</b>												
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	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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	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	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	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
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	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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,39</b>	<b>508,73</b>	<b>22,21</b>	<b>19,08</b>	<b>5,33</b>	<b>61,88</b>	<b>28,77</b>	<b>443,74</b>	<b>0,05</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,69	55,52	0,29	0,00	0,00	15,15	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,53</b>	<b>156,20</b>	<b>2,35</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>40,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**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 (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,20</b>	<b>210,83</b>	<b>6,42</b>	<b>4,11</b>	<b>1,92</b>	<b>36,53</b>	<b>34,19</b>	<b>383,56</b>	<b>0,27</b>

**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 (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Alface crespa	26,00	17,81	1,46	R\$ 0,33	1,90	0,24	0,03	0,00	0,30	0,00	0,60	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	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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	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
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	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
Mandioca	30,00	21,90	1,37	R\$ 0,10	33,16	0,25	0,07	0,02	7,92	0,00	0,47	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)	60,00	60,00	1,00	R\$ 2,13	54,65	11,13	0,79	0,36	0,00	0,00	25,80	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	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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 3,21</b>	<b>361,39</b>	<b>19,91</b>	<b>4,46</b>	<b>0,93</b>	<b>59,82</b>	<b>17,73</b>	<b>422,85</b>	<b>0,01</b>

**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**

<b>BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
<b>Ingredientes</b>					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,30	80,20	0,84	0,43	0,22	18,24	159,17	13,00	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
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	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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,59</b>	<b>178,93</b>	<b>3,59</b>	<b>17,42</b>	<b>2,98</b>	<b>2,31</b>	<b>24,75</b>	<b>45,83</b>	<b>0,08</b>

**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**

<b>PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
<b>Ingredientes</b>					(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	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,15	22,24	0,03	0,01	0,00	5,51	0,00	2,56	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,29</b>	<b>200,09</b>	<b>4,19</b>	<b>1,59</b>	<b>0,50</b>	<b>41,73</b>	<b>23,29</b>	<b>328,02</b>	<b>0,19</b>

**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)
<b>Ingredientes</b>												
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
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	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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	35,00	33,02	1,06	R\$ 0,14	21,25	0,59	0,00	0,00	4,85	0,00	0,00	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	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	35,00	30,17	1,16	R\$ 0,13	10,30	0,40	0,05	0,00	2,31	0,00	1,01	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	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
Mamão formosa	50,00	38,17	1,31	R\$ 0,23	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	0,00	1,24	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	90,00	90,00	1,00	R\$ 1,24	107,24	19,37	2,72	0,99	0,00	1,80	50,40	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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,64</b>	<b>423,16</b>	<b>28,83</b>	<b>6,37</b>	<b>1,55</b>	<b>62,03</b>	<b>11,55</b>	<b>443,51</b>	<b>0,02</b>

**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**

<b>BOLO DE CENOURA E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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
Açúcar cristal	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,02	30,95	0,03	0,00	0,00	7,97	0,00	0,00	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
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
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	120,00	120,00	1,00	R\$ 0,40	78,00	3,52	3,89	2,42	7,10	59,64	76,56	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	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,07</b>	<b>526,42</b>	<b>10,09</b>	<b>31,19</b>	<b>6,88</b>	<b>52,02</b>	<b>137,38</b>	<b>213,69</b>	<b>0,13</b>

**Modo de preparo**

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**

<b>PÃO MANDI E BEBIDA LÁCTEA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Bebida láctea fermentada sabor coco	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,57	60,68	2,35	2,10	1,21	8,33	0,00	50,60	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,17</b>	<b>185,07</b>	<b>5,71</b>	<b>3,23</b>	<b>1,53</b>	<b>32,91</b>	<b>0,00</b>	<b>222,92</b>	<b>0,09</b>

**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, 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	Carbohidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
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	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
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	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	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	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	60,00	48,39	1,24	R\$ 0,17	17,79	0,50	0,06	0,00	4,33	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	15,00	13,76	1,09	R\$ 0,07	1,31	0,12	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,83	71,50	12,92	1,81	0,66	0,00	1,20	33,60	0,01
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
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	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
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
<b>Total</b>				<b>R\$ 2,66</b>	<b>473,93</b>	<b>26,35</b>	<b>8,43</b>	<b>2,82</b>	<b>72,46</b>	<b>12,10</b>	<b>780,81</b>	<b>0,10</b>

**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 molho, 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)
<b>Ingredientes</b>												
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
Cebola branca	4,00	3,64	1,10	R\$ 0,02	1,43	0,06	0,00	0,00	0,32	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
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)	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,20	13,66	1,94	0,59	0,27	0,00	0,23	4,90	0,01
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
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
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
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	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	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,02	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 1,18</b>	<b>280,90</b>	<b>8,07</b>	<b>11,14</b>	<b>2,54</b>	<b>37,01</b>	<b>25,95</b>	<b>337,38</b>	<b>0,05</b>

**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 uma 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.