

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

PÃO COM MARGARINA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,02	23,21	0,02	0,00	0,00	5,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	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
Total				R\$ 0,88	112,90	1,61	3,98	1,30	17,71	19,87	157,57	0,09

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)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	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	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	3,34	0,07	0,05	0,00	0,78	0,60	0,00	0,00
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
Total				R\$ 3,11	603,86	35,54	9,92	2,96	91,22	16,69	463,47	0,11

Modo de preparar

1. Coloque a carne em uma panela, acrescente o alho, cebola e sal, refogue bem, acrescente água e cozinhe até ficar macia e dourada
2. Depois de cozida acrescente o molho de tomate e água e deixe ferver.
3. Cozinhar o macarrão em uma panela com água e sal. Acrescente a cenoura ralada, a vagem cozida e picada, o cheiro verde e tempere.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
5. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.

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

CANJICA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	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
Total				R\$ 1,02	364,55	7,54	8,66	6,57	64,08	44,73	60,85	0,00

Modo de preparo

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

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

PÃO MANDI E BEBIDA LÁCTEA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Bebida láctea fermentada sabor Morango	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
Total				R\$ 1,12	192,39	6,37	2,82	1,42	34,78	156,00	218,62	0,08

Modo de preparo

1. Sirva o pão com a bebida láctea.

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

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA, SALADA VERDE C/ BETERRABA / FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
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
Total				R\$ 2,40	543,15	22,82	19,34	5,71	68,84	7,00	445,39	0,05

Modo de preparo

1. Tempere o frango, corte as batatas em rodela, tempere com orégano e coloque em uma assadeira para assar.
2. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
3. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Lave, higienize e pique a alface. Lave, descasque e rale a beterraba. Misture e tempere.
5. Lave, descasque e corte o abacaxi.

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

SANDUICHE NATURAL E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	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
Total				R\$ 1,48	200,90	6,98	2,49	0,72	7,61	21,82	390,20	0,19

Modo de preparo

1. Tempere o frango e cozinhe até ficar bem dourado. Desfie o frango.
2. Doure a cebola refogue o frango e acrescente o milho verde, a cenoura ralada, o tomate e a cebolinha picados.
3. Lave e higienize a alface e pique-a.
4. Corte o pão e monte o sanduíche colocando o frango e alface por cima.
5. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

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

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

Modo de preparo

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

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

ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO E SALADA DE ACELGA COM TOMATE/FRUTA 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)
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
Total				R\$ 3,07	473,90	28,53	8,56	3,12	69,98	7,35	439,60	0,11

Modo de prepararo

1. Coloque a carne em uma panela, acrescente o alho, cebola e sal e refogue bem, acrescente água e cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Depois de cozida acrescente colorau e a mandioca, coloque água e deixe a mandioca 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. Limpe a acelga, retirando as partes danificadas. Higienize e pique-a.
6. Higienize o tomate e pique-o. Misture a acelga e tempere com vinagre, azeite e sal.
7. 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)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	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
Total				R\$ 0,91	221,95	7,42	10,41	2,18	24,70	43,93	542,20	0,04

Modo de preparar

1. Tempere o frango e cozinhe até que fique dourado, depois desfie.
2. Lave a cenoura, a cebolinha e a salsa. Rale a cenoura e pique a cebolinha e a salsa.
3. Bata no liquidificador o leite, a farinha de trigo, os ovos e óleo, por último acrescente o fermento químico.
4. Unte a forma com óleo e farinha e despeje metade da massa.
5. Acrescente o recheio e o restante da massa.
6. Asse por 40 minutos em forno preaquecido.
7. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

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

PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Geléia de frutas	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
Total				R\$ 1,09	199,49	4,12	1,59	0,50	41,68	5,13	327,23	0,19

Modo de preparar

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

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

ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	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
Total				R\$ 2,88	470,99	29,19	10,02	3,18	65,33	4,73	436,45	0,01

Modo de preparo

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.
5. Lave e corte a laranja.

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

BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	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
Total				R\$ 1,03	398,71	11,06	10,62	4,59	65,00	160,17	235,74	0,02

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. Misutre o leite e o achocolatado.

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

PÃO COM REQUEIJÃO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	32,50	1,47	1,62	1,01	2,96	24,85	31,90	0,00
Leite pasteurizado integral	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
Total				R\$ 1,20	85,11	2,57	3,67	2,19	10,45	104,08	81,74	0,05

Modo de preparo

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

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

ARROZ, FEIJÃO, ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES / FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Abóbora cabotiã	20,00	16,95	1,18	R\$ 0,06	6,54	0,30	0,09	0,02	1,42	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	20,00	16,53	1,21	R\$ 0,07	19,54	0,21	0,02	0,00	4,66	0,00	1,45	0,00
Banana da terra	20,00	10,75	1,86	R\$ 0,14	13,77	0,15	0,03	0,00	3,62	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	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,31	24,98	0,13	0,00	0,00	6,82	0,00	0,00	0,00
Milho verde in natura	15,00	6,17	2,43	R\$ 0,10	8,53	0,41	0,04	0,01	1,76	0,00	0,07	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
Total				R\$ 2,50	409,19	25,71	6,03	2,04	62,76	6,27	443,72	0,09

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. A Acrescente por último a banana da terra e deixe cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize a maçã e sirva.

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

BOLO PRONTO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Bolo pronto para servir (sabor Coco)	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,74	127,13	2,38	3,34	0,78	22,08	41,89	10,52	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
Total				R\$ 1,30	155,07	2,56	3,38	0,78	28,98	63,69	12,14	0,00

Modo de preparo

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

**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)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
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
Total				R\$ 1,02	239,17	5,33	8,65	5,26	35,55	151,71	152,12	0,17

Modo de preparo

- Misure o leite e o achocolatado.
- Sirva o pão e o leite com achocolatado.

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

ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA E CENOURA, SALADA VERDE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	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	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
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
Total				R\$ 2,98	424,77	25,87	7,83	2,82	62,02	7,12	433,98	0,10

Modo de preparo

- Refogue a carne com alho, cebola, colorau, sal e óleo até dourar, adicione água aos poucos até que fique macia.
- Corte a batata e a cenoura, misture à carne, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
- Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
- Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
- Higienize, pique, misture e tempere a alface e a rúcula.
- Lave e higienize a maçã e sirva.

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

TORTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	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	4,00	3,45	1,16	R\$ 0,01	1,18	0,05	0,01	0,00	0,26	0,00	0,11	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	1,10	1,10	1,00	R\$ 0,03	0,99	0,01	0,00	0,00	0,48	0,00	110,57	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
Total				R\$ 1,00	229,67	8,05	4,48	1,23	38,74	16,10	334,02	0,02

Modo de preparo

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

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

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de cupuaçú	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
Total				R\$ 1,35	212,63	6,43	4,19	1,98	36,89	12,39	382,07	0,27

Modo de preparo

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

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

ARROZ, FEIJÃO, BOBÓ DE FRANGO E SALADA DE REPOLHO COM PEPINO E TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	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
Total				R\$ 2,92	503,12	33,21	6,95	2,23	75,84	22,04	490,14	0,02

Modo de preparar

1. Refogue o frango com óleo, cebola, alho, colorau e sal, até dourar. Acrescente água e deixe cozinhar. E desfie.
2. Cozinhe a mandioca, depois bata no liquidificador juntamente com o leite.
3. Acrescente ao frango a mandioca e o milho, mexa até ferver. Finalize com salsa e cebolinha.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
5. Doure o alho, refogue o arroz, coloque água e deixe cozinhar.
6. Higienize, pique, miture e tempere o repolho, o tomate e o pepino.
7. Corte e sirva a melancia.

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

BOLO DE LARANJA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	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
Total				R\$ 0,73	249,86	4,31	9,33	1,57	37,96	8,45	118,96	0,04

Modo de preparo

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

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

PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	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
Total				R\$ 1,06	206,54	5,95	3,79	1,00	36,58	36,21	735,81	0,19

Modo de preparo

1. Doure a cebola no óleo. Acrescente os ovos batidos e o sal, frite-os mexendo sempre. Finalize com salsa e cebolinha.
2. Coloque no pão os ovos mexidos.
3. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

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

ARROZ, FEIJOADA, FAROFA DE COUVE E SALADA VERDE C/ TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	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
Total				R\$ 2,60	512,06	20,44	10,19	2,47	84,15	4,73	758,03	0,04

Modo de preparo

1. Corte a linguiça, refogue até dourar.
2. Corte e refogue a carne suína com óleo, sal, cebola, alho até dourar. Acrescente água aos poucos até cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar.
4. Junte a linguiça e a carne suína e o feijão. Finalize com salsa e cebolinha.
5. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
6. Lave a couve, corte em tiras, doure a cebola e o alho acrescente a couve e refogue. Depois acrescente a farinha de mandioca e sal.
7. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o tomate.
8. Lave, corte e sirva a laranja.

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

FRUTAS Ingredientes	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)							
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
Total				R\$ 1,34	124,02	1,59	0,15	0,22	32,61	0,00	0,00	0,00

Modo de preparo

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 (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
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
Total				R\$ 1,12	283,21	7,54	8,65	3,91	43,13	139,10	427,26	0,20

Modo de preparo

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

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

ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	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
Total				R\$ 2,87	449,22	31,90	6,64	1,65	64,56	7,03	447,01	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango em cubos com óleo, alho, cebola, sal e colorau até dourar. Acrescente o arroz, a cenoura ralada e a vagem picada.
2. Coloque água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o tomate.
5. Corte e sirva a melancia.

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

PIZZA DE MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	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
Total				R\$ 1,01	194,37	5,86	7,20	2,74	26,82	27,23	486,93	0,12

Modo de preparar

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

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

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	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
Total				R\$ 1,24	190,68	4,64	2,76	1,19	36,35	33,02	353,36	0,22

Modo de preparar

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

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

ARROZ, CARNE COM BANANA DA TERRA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM ALMEIRÃO/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Almeirão	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
Total	298,50	259,68	18,05	R\$ 3,00	409,82	26,52	7,43	2,70	59,09	3,10	447,93	0,16

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, colorau, sal e óleo até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a banana da terra, coloque água e deixe a banana cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o almeirão.
6. Lave, corte e sirva a laranja.

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

BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,15	40,10	0,42	0,22	0,11	9,12	79,59	6,50	0,00
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,07	72,09	1,96	0,27	0,06	15,02	0,00	0,15	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Fubá mimoso	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,08	70,70	1,44	0,38	0,08	15,77	0,00	0,00	0,00
Leite pasteurizado integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,34	65,00	2,93	3,24	2,02	5,92	49,70	63,80	0,00
Óleo de soja	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,03
Ovo de galinha tipo A	10,00	8,93	1,12	R\$ 0,06	12,78	1,16	0,79	0,23	0,15	7,04	15,00	0,00
Total				R\$ 0,77	344,45	7,95	9,91	3,26	56,38	136,32	185,97	0,03

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador, o ovo, o açúcar, o leite, o óleo, o fubá de milho e a farinha de trigo.
2. Depois 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**

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

Modo de preparo

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 COM LINGUIÇA, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E CENOURA/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	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	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
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
Total				R\$ 2,73	537,30	26,08	20,28	4,40	62,29	5,03	1567,04	0,04

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
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
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
Total				R\$ 1,15	422,93	8,00	10,27	7,92	75,12	49,70	67,97	0,00

Modo de preparo

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

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

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão 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
Total				R\$ 1,13	194,16	4,88	3,43	1,60	35,61	17,06	368,73	0,24

Modo de preparo

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

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

GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE COUVE 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)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
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
Total				R\$ 2,65	497,41	20,64	16,76	4,78	66,69	9,42	449,39	0,05

Modo de preparo

1. Refogue o frango com alho, cebola e colorau, até dourar. Acrescente água aos poucos até ficar cozido.
2. Junte o arroz ao frango e refogue-os, acrescente água e o milho deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do 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)
Ingredientes												
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
Total				R\$ 1,21	219,75	7,59	7,99	2,04	29,48	48,83	442,32	0,04

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)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,23	209,03	6,35	4,09	1,92	36,17	12,85	382,18	0,27

Modo de 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 (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
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
Total				R\$ 2,85	572,66	18,26	15,72	4,82	89,37	4,73	2504,29	0,36

Modo de preparo

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

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

BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
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
Total				R\$ 0,92	445,93	10,97	22,32	6,10	50,20	93,60	232,89	0,08

Modo de preparar

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

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

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

Modo de preparar

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

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

ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	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
Total				R\$ 2,99	454,40	27,26	10,85	3,31	61,55	7,09	436,41	0,01

Modo de preparo

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.
5. Lave e sirva a maçã

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

BOLO DE BANANA COM AVEIA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	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
Total				R\$ 1,06	303,57	7,18	8,06	1,42	51,73	12,09	120,46	0,03

Modo de preparo

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

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

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

Modo de preparo

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

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

ARROZ, FEIJÃO, PANQUECA DE CARNE MOÍDA E SALADA DE ACELGA C/ BETERRABA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbohidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Acelga	35,00	34,31	1,02	R\$ 0,25	7,19	0,50	0,04	0,00	1,59	0,00	0,41	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	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	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,04	2,31	0,08	0,05	0,00	0,46	0,00	25,10	0,00
Óleo de soja	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
Total				R\$ 2,83	565,40	30,47	14,01	4,23	77,64	29,68	496,83	0,11

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**

BOLO DE QUEIJO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
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	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,03	53,04	0,00	6,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,03
Ovo de galinha tipo A	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	11,00	11,00	1,00	R\$ 0,29	36,29	2,49	2,77	1,56	0,34	11,99	63,91	0,09
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Total				R\$ 1,05	238,49	4,50	9,96	2,82	33,11	22,55	381,45	0,12

Modo de preparar

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

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

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de Abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Requeijão cremoso	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,17	20,53	0,77	1,88	1,10	0,19	15,57	44,64	0,05
Total				R\$ 1,13	196,57	4,86	3,45	1,60	36,06	17,51	368,72	0,24

Modo de preparar

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

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

ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO, SALADA DE ACELGA COM CENOURA/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Acelga	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
	20,00	#DIV/0!	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Total				R\$ 2,82	374,18	22,84	7,20	2,69	53,11	7,83	446,80	0,16

Modo de preparar

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

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

BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
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
Total				R\$ 0,94	396,89	10,18	11,65	4,29	63,22	145,26	216,60	0,03

Modo de preparar

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

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

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

Modo de preparar

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 FRANGO, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO, CENOURA E CHUCHU	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	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
Total				R\$ 2,39	508,73	22,21	19,08	5,33	61,88	28,77	443,74	0,05

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 Ingredientes	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)							
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
Total				R\$ 1,53	156,20	2,35	0,22	0,00	40,70	0,00	0,00	0,00

Modo de preparo

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

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

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA Ingredientes	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)							
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
Total				R\$ 1,20	210,83	6,42	4,11	1,92	36,53	34,19	383,56	0,27

Modo de preparo

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

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

ARROZ, FEIJÃO, MOJICA DE PEIXE, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	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
Total				R\$ 3,21	361,39	19,91	4,46	0,93	59,82	17,73	422,85	0,01

Modo de preparar

1. Corte a mandioca em cubos, pré-cozinhe e reserve.
2. Corte o peixe em cubos e tempere.
3. Refogue óleo, o alho, a cebola, o colorau e o sal. Depois acrescente o peixe, refogue, adicione água, mandioca, coentro e salsa e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
5. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
6. Lave e higienize a alface e o tomate. Pique-os, misture e tempere.

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

BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	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
Total				R\$ 0,59	178,93	3,59	17,42	2,98	2,31	24,75	45,83	0,08

Modo de preparar

1. Bata no liquidificador o açúcar, o óleo de soja e os ovos. Acrescente aos poucos a água quente. Adicione a farinha de trigo e o achocolatado e bata no liquidificador mais um pouco.
2. Depois acrescente o fermento químico em pó e mexa.
3. Coloque para assar em uma forma untada por 40 minutos em forno preaquecido.
4. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

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

PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Geléia de frutas	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
Total				R\$ 1,29	200,09	4,19	1,59	0,50	41,73	23,29	328,02	0,19

Modo de preparar

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

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

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE COUVE COM TOMATE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Couve	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
Total				R\$ 2,64	423,16	28,83	6,37	1,55	62,03	11,55	443,51	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Corte a batata e a cenoura, misture ao frango, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do 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 couve e a cenoura. Pique a couve e rale a cenoura misture-os e tempere.
6. Higienize, corte e sirva o mamão.

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

BOLO DE CENOURA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	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
Total				R\$ 1,07	526,42	10,09	31,19	6,88	52,02	137,38	213,69	0,13

Modo de preparar

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

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

PÃO MANDI E BEBIDA LÁCTEA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Bebida láctea fermentada sabor coco	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
Total				R\$ 1,17	185,07	5,71	3,23	1,53	32,91	0,00	222,92	0,09

Modo de preparar

1. Sirva o pão com a bebida láctea.

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

ARROZ, FEIJÃO, LASANHA DE FRANGO, SALADA VERDE COM PEPINO E TOMATE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbohidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
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
Total				R\$ 2,66	473,93	26,35	8,43	2,82	72,46	12,10	780,81	0,10

Modo de preparo

1. Refogue o frango com a cebola, alho e óleo até que fique dourado. Desfie e acrescente o molho de tomate e água e deixe ferver.
2. Em uma forma coloque o molho vermelho, cubra com uma camada de massa para lasanha, uma camada de queijo e assim até preencher a forma.
3. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.
4. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
6. Higienize, pique, misture e tempere a alface, o pepino e o tomate.
7. Higienize, corte e sirva a laranja.

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

TORTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	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
Total				R\$ 1,18	280,90	8,07	11,14	2,54	37,01	25,95	337,38	0,05

Modo de prepararo

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