

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

<b>PÃO DOCE 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\$ 0,013	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão doce	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,284	71,05	1,03	2,62	1,58	11,17	19,17	41,56	0,08
Polpa de maracujá	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,218	3,44	0,07	0,01	0,00	0,77	8,72	0,65	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>93,83</b>	<b>1,11</b>	<b>2,63</b>	<b>1,58</b>	<b>16,91</b>	<b>27,89</b>	<b>42,21</b>	<b>0,08</b>

**Modo de preparo**

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

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

<b>ARROZ, FEIJÃO E CARNE COM QUIABO/ 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)
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,026	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Abacaxi pérola	10,00	7,35	1,36	R\$ 0,048	3,55	0,06	0,01	0,02	0,91	0,00	0,00	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,054	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,264	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	0,02
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,004	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,007	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,061	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,004	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Quiabo	5,00	4,72	1,06	R\$ 0,037	1,41	0,09	0,01	0,00	0,30	0,00	0,04	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>124,94</b>	<b>6,59</b>	<b>2,05</b>	<b>0,54</b>	<b>19,88</b>	<b>2,95</b>	<b>204,20</b>	<b>0,02</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal até dourar.
2. Higienize e pique o quiabo.
3. Acrescente o quiabo na carne e adicione água e deixe cozinhar.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
5. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
6. Higienize, descasque, corte e sirva o abacaxi.

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

ARROZ, CARNE COM MANDIOCA E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,026	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,054	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,264	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	0,02
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,004	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,007	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Maçã fuji	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,069	5,55	0,03	0,00	0,00	1,52	0,00	0,00	0,00
Mandioca	6,00	4,38	1,37	R\$ 0,019	6,63	0,05	0,01	0,00	1,58	0,00	0,09	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,004	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Repolho branco	5,00	3,70	1,35	R\$ 0,020	0,63	0,03	0,01	0,00	0,14	0,00	0,13	0,00
Tomate salada	4,00	3,92	1,02	R\$ 0,029	0,81	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,21	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>100,69</b>	<b>4,59</b>	<b>1,92</b>	<b>0,50</b>	<b>15,99</b>	<b>2,95</b>	<b>398,38</b>	<b>0,02</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne com o alho, cebola, o colorau, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a mandioca descascada e picada, coloque água e deixe a mandioca cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.
5. Higienize e sirva a maçã.

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

ARROZ COM FRANGO E SALADA VERDE COM BETERRABA Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alface crespa	7,00	4,79	1,46	R\$ 0,090	0,51	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,16	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,026	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Beterraba	5,00	4,67	1,07	R\$ 0,017	2,28	0,09	0,00	0,00	0,52	0,00	0,45	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,004	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,007	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,004	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	16,00	16,00	1,00	R\$ 0,220	19,07	3,44	0,48	0,18	0,00	0,32	8,96	0,00
Rúcula	5,00	3,18	1,57	R\$ 0,068	0,42	0,06	0,00	0,00	0,07	0,00	0,30	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,30	0,27	1,10	R\$ 0,006	0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	1,42	0,15	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>106,00</b>	<b>5,22</b>	<b>1,59</b>	<b>0,35</b>	<b>17,18</b>	<b>2,04</b>	<b>204,09</b>	<b>0,01</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Acrescente o arroz ao frango, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar.
3. Higienize a rúcula, alface e a beterraba. Rale a beterraba. Pique a rúcula e a alface. Misture e tempere.

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

ARROZ E MOJICA DE PEIXE	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	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,065	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Coentro	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,010	1,27	0,10	0,02	0,00	0,24	1,33	0,96	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,007	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Mandioca	8,00	5,84	1,37	R\$ 0,026	8,84	0,07	0,02	0,01	2,11	0,00	0,13	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Peixe Pintado (cubos ou filé)	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,355	9,11	1,86	0,13	0,06	0,00	0,00	4,30	0,00
Tomate salada	4,00	3,92	1,02	R\$ 0,029	0,81	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,21	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>91,30</b>	<b>3,42</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>17,28</b>	<b>1,63</b>	<b>199,60</b>	<b>0,00</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 sal. Depois acrescente o peixe e o tomate, refogue, adicione água, mandioca, coentro e cebolinha e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.

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

MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	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	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,004	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Macarrão tipo Parafuso	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,131	74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	0,00	2,95	0,00
Molho de tomate	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,030	1,92	0,07	0,05	0,00	0,39	0,00	20,91	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,275	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	0,40	11,20	0,00
Pepino	5,00	4,59	1,09	R\$ 0,024	0,44	0,04	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,036	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>106,61</b>	<b>6,57</b>	<b>1,54</b>	<b>0,40</b>	<b>16,25</b>	<b>0,40</b>	<b>229,14</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparar**

1. Refogue o frango com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Adicione o molho de tomate e um pouco de água e deixe ferver.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Misture o molho ao macarrão.
4. Higienize, pique, misture e tempere o tomate e o pepino.

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

ARROZ, CARNE COM BATATA E SALADA DE ACELGA/ FRUTA Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Acelga	8,00	7,84	1,02	R\$ 0,056	1,64	0,11	0,01	0,00	0,36	0,00	0,09	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Batata inglesa	5,00	4,72	1,06	R\$ 0,020	3,04	0,08	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,317	25,48	3,88	0,99	0,40	0,00	0,34	11,88	0,02
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,008	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,007	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Melancia	12,00	7,50	1,60	R\$ 0,026	2,45	0,07	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>111,50</b>	<b>5,67</b>	<b>1,59</b>	<b>0,49</b>	<b>18,08</b>	<b>0,64</b>	<b>206,00</b>	<b>0,02</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Corte a batata, misture na carne, acrescente água e deixe cozinhar,
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize, pique, e tempere a acelga.
5. Higienize, corte e sirva a melancia.

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

<b>ARROZ COM FRANGO E FEIJÃO/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)
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,007	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,061	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	20,00	16,13	1,24	R\$ 0,056	5,93	0,17	0,02	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	21,00	21,00	1,00	R\$ 0,289	25,02	4,52	0,63	0,23	0,00	0,42	11,76	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>142,45</b>	<b>8,21</b>	<b>1,38</b>	<b>0,35</b>	<b>23,90</b>	<b>3,08</b>	<b>206,04</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Acrescente o arroz ao frango, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize e corte a laranja

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

<b>ARROZ COM CARNE SUÍNA E SALADA VERDE</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)
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,0644	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,0130	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,0720	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Carne suína (lombo)	18,00	15,13	1,19	R\$ 0,2970	26,57	3,42	1,33	0,50	0,00	0,00	8,02	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,0041	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Couve	5,00	3,60	1,39	R\$ 0,0672	0,97	0,10	0,02	0,00	0,16	0,00	0,22	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,0022	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,0009	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,0011	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>104,83</b>	<b>5,05</b>	<b>1,92</b>	<b>0,60</b>	<b>16,19</b>	<b>0,00</b>	<b>202,38</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparo**

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

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

<b>TORTA SALGADA E SUCO DE FRUTA</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	<b>Energia</b>	<b>Proteína</b>	<b>Lipídeos</b>	<b>Saturados</b>	<b>Carboi- dratos</b>	<b>Retinol</b>	<b>Sódio</b>	<b>Gorduras trans</b>
<b>Ingredientes</b>					<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(mcg)</b>	<b>(mg)</b>	<b>(g)</b>
Açúcar cristal	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,008	11,61	0,01	0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,018	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,00	0,14	0,00
Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Cajú	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,097	4,51	0,04	0,02	0,00	1,07	0,00	4,50	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,037	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,014	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	50,26	0,00
Leite pasteurizado integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,034	6,50	0,29	0,32	0,20	0,59	4,97	6,38	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,029	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	3,52	7,50	0,00
Peito de frango	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,206	17,87	3,23	0,45	0,17	0,00	0,30	8,40	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,036	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>91,22</b>	<b>5,29</b>	<b>1,85</b>	<b>0,59</b>	<b>13,23</b>	<b>11,15</b>	<b>271,60</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparo**

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

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

ARROZ COLORIDO E SALADA VERDE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Agrião	5,00	2,81	1,78	R\$ 0,066	0,47	0,08	0,01	0,00	0,06	0,00	0,21	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,064	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Arroz branco	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,065	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,004	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Milho verde em conserva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,023	1,95	0,06	0,05	0,01	0,34	0,00	5,21	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	17,00	17,00	1,00	R\$ 0,234	20,26	3,66	0,51	0,19	0,00	0,34	9,52	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Vagem	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,024	0,49	0,04	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>93,55</b>	<b>5,24</b>	<b>1,14</b>	<b>0,29</b>	<b>15,01</b>	<b>2,70</b>	<b>403,11</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparar**

1. Refogue o peito de frango em cubos com óleo, alho, cebola e sal até dourar. Acrescente o arroz, o milho verde e a vagem picada.
2. Coloque água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o agrião.

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO  
PROGRAMA 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	50,00	30,12	1,66	R\$ 0,209	27,57	0,42	0,04	0,00	7,18	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	37,00	29,84	1,24	R\$ 0,104	10,97	0,31	0,04	0,00	2,67	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,206	16,65	0,09	0,00	0,00	4,55	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>55,20</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparar**

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

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

ARROZ, FRANGO COM MANDIOCA E SALADA VERDE COM TOMATE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Almeirão	3,00	2,68	1,12	R\$ 0,044	0,48	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,06	0,00
Arroz branco	16,00	16,00	1,00	R\$ 0,058	57,25	1,15	0,05	0,02	12,60	0,00	0,16	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,007	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Couve	5,00	3,60	1,39	R\$ 0,067	0,97	0,10	0,02	0,00	0,16	0,00	0,22	0,00
Mandioca	5,00	3,65	1,37	R\$ 0,016	5,53	0,04	0,01	0,00	1,32	0,00	0,08	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,275	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	0,40	11,20	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Tomate salada	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,022	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>95,61</b>	<b>5,75</b>	<b>1,22</b>	<b>0,32</b>	<b>14,90</b>	<b>0,70</b>	<b>205,71</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue o frango com o alho, cebola, o colorau, óleo e o sal até dourar.
2. Depois de refogado acrescente a mandioca descascada e picada, coloque água e deixe a mandioca cozinhar. Finalize com cebolinha.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize, pique, misture e tempere o Almeirão, a couve e o tomate.

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

ARROZ COM CARNE E FAROFA DE BANANA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,026	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Banana da terra	12,00	6,45	1,86	R\$ 0,085	8,26	0,09	0,02	0,00	2,17	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,264	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	0,02
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,004	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,054	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,069	36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	0,00	0,10	0,01
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,004	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>129,74</b>	<b>4,66</b>	<b>1,92</b>	<b>0,51</b>	<b>23,12</b>	<b>2,65</b>	<b>204,26</b>	<b>0,03</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne com alho e cebola, deixe cozinhar até ficar dourada e macia.
2. Acrescente o arroz, refogue bem, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Refogue com o óleo, cebola, alho e acrescente a banana, junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem.

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

ARROZ, FEIJÃO E CARNE COM ABÓBORA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Abóbora cabotiã	10,00	8,47	1,18	R\$ 0,029	3,27	0,15	0,05	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,026	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,317	25,48	3,88	0,99	0,40	0,00	0,34	11,88	0,02
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,007	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	9,00	9,00	1,00	R\$ 0,055	29,61	1,80	0,11	0,02	5,51	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>137,33</b>	<b>7,37</b>	<b>1,74</b>	<b>0,52</b>	<b>22,64</b>	<b>0,64</b>	<b>205,93</b>	<b>0,02</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue carne com alho, cebola, óleo, colorau e sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Acrescente a abóbora na carne, coloque água e deixe-a cozinhar um pouco.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.

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

ARROZ, CARNE COM BATATA E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,026	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	22,00	22,00	1,00	R\$ 0,079	78,71	1,57	0,07	0,02	17,33	0,00	0,22	0,00
Batata inglesa	10,00	9,43	1,06	R\$ 0,041	6,07	0,17	0,00	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas)	14,00	14,00	1,00	R\$ 0,278	19,12	2,72	0,83	0,38	0,00	0,32	6,86	0,01
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,004	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,018	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Feijão carioca	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,073	39,48	2,40	0,15	0,02	7,35	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>149,38</b>	<b>6,95</b>	<b>1,56</b>	<b>0,50</b>	<b>26,39</b>	<b>0,32</b>	<b>200,94</b>	<b>0,02</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal até dourar.
2. Corte a batata, misture na carne, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.

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

GALINHADA E SALADA VERDE/ FRUTA	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	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Alface crespa	8,00	5,48	1,46	R\$ 0,103	0,59	0,07	0,01	0,00	0,09	0,00	0,19	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,004	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,007	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Couve	5,00	3,60	1,39	R\$ 0,067	0,97	0,10	0,02	0,00	0,16	0,00	0,22	0,00
Melancia	12,00	7,50	1,60	R\$ 0,026	2,45	0,07	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,206	17,87	3,23	0,45	0,17	0,00	0,30	8,40	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,009	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>100,65</b>	<b>5,01</b>	<b>1,08</b>	<b>0,27</b>	<b>17,24</b>	<b>2,96</b>	<b>203,09</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparar**

1. Refogue o frango com alho, cebola e colorau, até dourar. Acrescente água aos poucos até ficar cozido.
2. Junte o arroz ao frango e refogue-os, acrescente água deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Higienize, pique, misture e tempere a couve e a alface.
4. Higienize e corte a melancia.

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

ARROZ COM CARNE SUÍNA E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,072	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Carne suína (lombo)	20,00	16,81	1,19	R\$ 0,330	29,52	3,80	1,47	0,55	0,00	0,00	8,91	0,00
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,008	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,00	0,01	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	10,00	7,41	1,35	R\$ 0,039	1,27	0,06	0,01	0,00	0,29	0,00	0,27	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Tomate salada	7,00	6,86	1,02	R\$ 0,051	1,41	0,06	0,00	0,00	0,35	0,00	0,36	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>109,48</b>	<b>5,41</b>	<b>2,05</b>	<b>0,65</b>	<b>16,69</b>	<b>0,00</b>	<b>203,57</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparar**

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

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

MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADA VERDE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,013	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,064	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,211	16,99	2,59	0,66	0,26	0,00	0,23	7,92	0,01
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,004	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,009	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Rúcula	5,00	3,18	1,57	R\$ 0,068	0,42	0,06	0,00	0,00	0,07	0,00	0,30	0,00
Laranja pêra	10,00	8,06	1,24	R\$ 0,028	2,97	0,08	0,01	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo Parafuso	17,00	17,00	1,00	R\$ 0,111	63,00	1,75	0,33	0,09	13,03	0,00	2,51	0,00
Molho de tomate	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,006	0,38	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	4,18	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>89,51</b>	<b>4,60</b>	<b>1,53</b>	<b>0,43</b>	<b>14,16</b>	<b>0,23</b>	<b>208,85</b>	<b>0,01</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Adicione o molho de tomate e um pouco de água e deixe ferver.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Misture o molho ao macarrão. Finalize com cebolinha.
4. Higienize, pique e tempere a alface e a rúcula.
5. Lave, corte e sirva a laranja.

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

PÃO COM MARGARINA E BEBIDA LÁCTEA	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>												
Bebida láctea fermentada sabor Morango	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,208	27,20	1,20	0,67	0,44	4,08	62,40	18,52	0,02
Margarina	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,011	5,94	0,00	0,67	0,22	0,00	3,85	5,61	0,00
Pão Francês	26,00	26,00	1,00	R\$ 0,300	77,95	2,07	0,81	0,26	15,25	0,78	168,40	0,10
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,52</b>	<b>111,10</b>	<b>3,27</b>	<b>2,15</b>	<b>0,92</b>	<b>19,33</b>	<b>67,03</b>	<b>192,52</b>	<b>0,12</b>

**Modo de preparo**

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