

**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	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Margarina	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	2,97	0,00	0,34	0,11	0,00	0,02	0,00	1,93	0,00	2,80	0,00
Pão francês	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,35	89,94	2,39	0,93	0,30	17,59	4,73	0,30	0,90	0,00	194,30	0,11
Polpa de cajú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	8,00	0,10	0,03	0,00	1,87	0,17	0,03	3,64	23,80	0,83	0,00
Total				R\$ 0,70	100,92	2,48	1,30	0,41	19,47	4,92	0,33	6,46	23,80	197,94	0,11

Modo de preparar

- Corte o pão e passe a margarina.
- Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

BANANA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Banana nanica	80,00	48,19	1,66	R\$ 0,33	44,11	0,67	0,06	0,00	11,49	1,65	0,17	0,00	2,82	0,00	0,00
Total				R\$ 0,33	44,11	0,67	0,06	0,00	11,49	1,65	0,17	0,00	2,82	0,00	0,00

Modo de preparar

- Higieniza a banana e sirva.

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

SALADA VERDE COM TOMATE, ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	10,00	6,85	1,46	R\$ 0,13	0,73	0,09	0,01	0,00	0,12	2,60	0,03	0,00	1,07	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,07	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,88	0,14	0,00	0,00	0,20	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,53	42,47	6,47	1,65	0,66	0,00	1,09	0,56	0,57	0,00	19,80	0,03
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mandioca	10,00	7,30	1,37	R\$ 0,03	11,05	0,08	0,02	0,01	2,64	1,11	0,02	0,00	1,21	0,16	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	0,00	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	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Tomate salada	12,00	11,76	1,02	R\$ 0,09	2,42	0,10	0,00	0,00	0,60	0,82	0,03	0,00	1,51	0,62	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 1,08	200,39	11,64	3,77	0,94	29,48	27,29	2,01	0,57	4,50	214,90	0,03

Modo de preparar

- Descasque as mandiocas, corte e cozinhe.
- Depois de cozidas, amasse as mandiocas, adicione o leite, mexa bem até formar um purê e reserve.
- Refogue a carne com o óleo, alho, cebola e sal, até dourar. Finalize com a cebolinha e a salsa.
- Coloque em uma forma, uma camada de purê mandioca e outra camada de carne moída e finalize com outra camada de purê de mandioca.
- Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
- 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.
- Lave, higienize e pique a alface e o tomate. Misture e tempere.

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

FRUTAS	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Laranja pêra	40,00	32,26	1,24	R\$ 0,11	11,86	0,34	0,04	0,00	2,89	7,06	0,03	0,00	17,33	0,00	0,00
Melancia	40,00	25,00	1,60	R\$ 0,09	8,15	0,22	0,00	0,00	2,03	1,93	0,06	0,00	1,54	0,00	0,00
Total				R\$ 0,20	20,01	0,56	0,04	0,00	4,92			0,00		0,00	0,00

Modo de preparo

1. Higienizar as frutas
2. Descascar e cortar a laranja e a melancia.
3. Não fazer salada de frutas.

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

RISOTO DE FRANGO E SALADA COZIDA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16	R\$ 0,04	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	1,94	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Chuchu	10,00	7,75	1,29	R\$ 0,04	1,32	0,05	0,00	0,00	0,32	0,89	0,01	0,00	0,82	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,34	29,79	5,38	0,76	0,28	0,00	1,84	0,11	0,50	0,00	14,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,04	0,65	0,05	0,01	0,00	0,12	3,26	0,06	0,00	0,94	0,04	0,00
Tomate salada	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,01	0,08	0,00	0,00	0,50	0,68	0,03	0,00	1,26	0,51	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,67	106,72	6,92	2,35	0,52	14,09	10,87	0,35	0,50	3,94	208,88	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o frango com o óleo, alho, cebola, tomate e sal, até dourar. Deixe cozinhar e desfie o frango. Finaliza com salsa e cebolinha.
2. Doure o alho e junte o arroz, acrescentando água e deixe cozinhar.
3. Mistura o frango com o arroz.
4. Lave, higienize e pique a cenoura e chuchu. Coloca para cozinhar. Depois de cozido tempere.

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

BOLACHA DE SAL E FRAPÊ DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Bolacha salgada tipo água e sal	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,29	116,50	2,35	4,30	0,00	17,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	4,30	0,08	0,02	0,00	0,96	0,08	0,02	1,82	11,90	0,81	0,00
Leite UHT integral	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,26	37,80	1,80	1,95	0,00	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,82	158,60	4,23	6,27	0,00	20,89	0,08	0,02	1,82	11,90	0,81	0,00

Modo de preparo

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

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

MAÇÃ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Maçã fuji	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,27	22,21	0,11	0,00	0,00	6,06	0,77	0,04	0,00	0,96	0,00	0,00
Total				R\$ 0,27	22,21	0,11	0,00	0,00	6,06	0,77	0,04	0,00	0,96	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Higieniza e serve a maçã.

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

SALADA DE REPOLHO COM CENOURA, ISCA DE FRANGO ACEBOLADA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Feijão preto	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	48,53	3,20	0,19	0,03	8,81	16,64	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,34	29,79	5,38	0,76	0,28	0,00	1,84	0,11	0,50	0,00	14,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	10,00	7,41	1,35	R\$ 0,04	1,27	0,06	0,01	0,00	0,29	2,56	0,01	0,00	1,39	0,27	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,65	151,23	9,95	2,52	0,55	21,95	25,07	1,24	0,50	2,32	208,46	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o frango com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Finaliza com salsa e cebolinha.

2. Doure o alho e junte o arroz, 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 o repolho e a cenoura. Pique o repolho e rale a cenoura. Misture os dois e tempere.

**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	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,13	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,09	0,01	0,00	0,00	50,26	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,01	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	0,75	0,03	1,41	0,00	3,00	0,00
Peito de frango	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,14	11,92	2,15	0,30	0,11	0,00	0,74	0,04	0,20	0,00	5,60	0,00
Polpa de Goiaba	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	0,13	0,02	2,73	17,85	1,22	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Total				R\$ 0,57	75,24	3,92	1,97	0,34	10,25	6,26	0,24	4,34	18,62	254,14	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango.
2. Acrescente 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 e a água.

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

SALADA VERDE COM TOMATE, ARROZ COM CARNE E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	10,00	6,85	1,46	R\$ 0,13	0,73	0,09	0,01	0,00	0,12	2,60	0,03	0,00	1,07	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,55	0,28	0,29	0,00	9,90	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00	0,00
Feijão carioca	11,00	11,00	1,00	R\$ 0,07	36,19	2,20	0,14	0,02	6,73	13,48	0,88	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	8,00	7,84	1,02	R\$ 0,06	1,61	0,06	0,00	0,00	0,40	0,54	0,02	0,00	1,00	0,41	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,69	131,77	6,88	2,56	0,59	20,20	21,66	1,39	0,59	3,06	204,60	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com o alho, cebola, colorau, óleo e o sal até dourar.
2. Acrescente o arroz na carne, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.
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 a alface e o tomate. Misture e tempere.

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

PÃO MANDI E VITAMINA DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbo- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Banana nanica	10,00	6,02	1,66	R\$ 0,04	5,51	0,08	0,01	0,00	1,44	0,21	0,02	0,00	0,35	0,00	0,00
Leite UHT integral	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,17	25,20	1,20	1,30	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,07	5,55	0,03	0,00	0,00	1,52	0,19	0,01	0,00	0,24	0,00	0,00
Pão mandi	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,45	93,29	2,52	0,85	0,24	18,44	15,49	0,68	0,00	0,00	129,24	0,02
Total				R\$ 0,73	129,55	3,83	2,16	0,24	23,29	15,88	0,71	0,00	0,59	129,24	0,02

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a banana, maçã e o leite.
2. Sirva o pão mandi com a vitamina de fruta.

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

ABACAXI	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbo- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abacaxi pérola	40,00	29,41	1,36	R\$ 0,19	14,21	0,25	0,04	0,09	3,63	6,60	0,08	0,00	10,18	0,00	0,00
Total				R\$ 0,19	14,21	0,25	0,04	0,09	3,63	6,60	0,08	0,00	10,18	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Lave, descasque, corte o abacaxi e sirva.

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

SALADA MISTA, MARIA IZABEL E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbo- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,06	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	1,30	0,01	0,00	0,53	0,12	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo Seca (iscas ou manta)	12,00	11,43	1,05	R\$ 0,36	35,74	2,25	2,90	0,99	0,00	1,61	0,15	0,00	0,00	507,43	0,08
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	12,26	0,80	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	5,00	3,70	1,35	R\$ 0,02	0,63	0,03	0,01	0,00	0,14	1,28	0,01	0,00	0,69	0,13	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,72	142,38	5,68	4,61	1,26	19,43	21,61	1,15	0,00	3,03	702,13	0,08

Modo de preparo

1. Dessalgue a carne seca em água fervente, depois refogue com alho e cebola, deixe cozinhar até ficar dourada e macia.
2. Acrescente o arroz, refogue bem, acrescente água e deixe cozinhar. Finaliza 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 a alface, a cenoura e o tomate, pique a alface e tomate, rale a cenoura, misture e tempere.

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

QUIBE ASSADO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
Ingredientes															
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,55	0,28	0,29	0,00	9,90	0,02
Cebola branca	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,01	1,08	0,05	0,00	0,00	0,24	0,38	0,01	0,00	0,13	0,02	0,00
Cebolinha	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,04	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,35	0,01	0,00	0,54	0,03	0,00
Limão tahiti	10,00	8,40	1,19	R\$ 0,06	2,67	0,08	0,01	0,00	0,93	4,28	0,02	0,00	3,21	0,10	0,00
Polpa de acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	1,52	0,03	0,00	124,65	0,26	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Trigo para quibe	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,04	16,80	0,62	0,07	0,01	3,75	1,75	0,12	0,00	0,00	0,85	0,00
Total				R\$ 0,84	56,20	4,18	1,92	0,49	6,25	11,65	0,50	0,29	129,00	204,99	0,02

Modo de preparo

1. Deixe o trigo para quibe de molho por 20 minutos. Esprema bem o trigo para retirar o excesso de água.
2. Adicione carne moída, alho, cebola, cebolinha, salsa, sal e azeite de oliva e limão. Misture tudo e coloque em uma forma para assar.
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**

MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Macarrão tipo Espaguete	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,13	74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	3,89	0,18	0,00	0,00	2,95	0,00
Molho de tomate	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	0,77	0,03	0,02	0,00	0,15	0,23	0,03	0,00	0,05	8,37	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,28	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	1,47	0,09	0,40	0,00	11,20	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Total				R\$ 0,52	107,94	6,64	1,54	0,40	16,52	9,76	0,36	0,40	1,23	216,56	0,00

Modo de preparo

1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo, cenoura e sal. Até ficar dourado. 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. Acrescenta a cebolinha e salsa.

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

PÃO DOCE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
Ingredientes															
Pão doce	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,43	106,57	1,55	3,92	2,36	16,75	9,75	0,63	28,76	0,02	62,34	0,13
Polpa de cajú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	8,00	0,10	0,03	0,00	1,87	0,17	0,03	3,64	23,80	0,83	0,00
Total				R\$ 0,78	114,57	1,64	3,96	2,36	18,62	9,92	0,66	32,40	23,82	63,17	0,13

Modo de preparo

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

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

LARANJA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Laranja pêra	60,00	48,39	1,24	R\$ 0,17	17,79	0,50	0,06	0,00	4,33	10,59	0,04	0,00	26,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,17	17,79	0,50	0,06	0,00	4,33	10,59	0,04	0,00	26,00	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Lave, higieniza e corte a laranja e sirva.

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

SALADA VERDE COM TOMATE, ISCAS DE FÍGADO, PURÊ, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,06	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	1,30	0,01	0,00	0,53	0,12	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	10,00	9,43	1,06	R\$ 0,04	6,07	0,17	0,00	0,00	1,39	0,33	0,03	0,00	2,93	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	0,25	0,00	0,00	0,08	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Couve	15,00	10,79	1,39	R\$ 0,20	2,92	0,31	0,06	0,01	0,47	14,12	0,05	0,00	10,43	0,67	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Fígado bovino	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,20	28,21	4,14	1,07	0,56	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,04
Leite UHT integral	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	3,15	0,15	0,16	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,79	159,29	9,00	3,05	0,84	23,89	37,86	1,45	0,00	15,35	210,23	0,04

Modo de preparo

1. Refogue o fígado com o cebola, óleo e o sal até dourar. Finalize com cebolinha e salsa.
2. Cozinhe as batatas até ficarem bem moles. Descasque-as e amassa bem as batatas.
3. Refugue óleo, cebola e alho, acrescenta as batatas amassadas e o leite aos poucos. Mexe até ficar na consistência de purê.
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, acrescenta água e deixe cozinhar.
6. Higienize, pique e tempere a alface, a couve e o tomate.

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

CROQUETE ASSADO E FRAPÊ DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Batata inglesa	15,00	14,15	1,06	R\$ 0,06	9,11	0,25	0,00	0,00	2,08	0,50	0,05	0,00	4,40	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	0,13	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,01	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	0,75	0,03	1,41	0,00	3,00	0,00
Peito de frango	21,00	21,00	1,00	R\$ 0,29	25,02	4,52	0,63	0,23	0,00	1,55	0,09	0,42	0,00	11,76	0,00
Polpa de cupuaçu	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,30	6,24	0,10	0,07	0,04	1,37	0,66	0,03	0,00	1,26	0,08	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Total				R\$ 0,74	89,03	6,16	2,01	0,50	11,23	7,05	0,32	1,83	6,21	208,76	0,01

Modo de preparar

1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal, até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango. Finalize com cebolinha e salsa.
2. Cozinhe e amasse a batata.
3. Misture o frango com a batata amassada, farinha de trigo e ovo.
4. Modele em formato de croquete, coloque para assar, até dourar.
5. Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ALMÔNDEGA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,44	0,07	0,00	0,00	0,10	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,55	0,28	0,29	0,00	9,90	0,02
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,13	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,01	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,34	0,00	0,00	0,13	0,01	0,00
Farinha de trigo	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	7,21	0,20	0,03	0,01	1,50	0,36	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	12,26	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Molho de tomate	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,19	0,01	0,00	0,00	0,04	0,06	0,01	0,00	0,01	2,09	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,01	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	0,75	0,03	1,41	0,00	3,00	0,00
Pepino	5,00	4,59	1,09	R\$ 0,02	0,44	0,04	0,00	0,00	0,09	0,44	0,01	0,00	0,23	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,53	116,47	6,58	2,68	0,64	16,32	17,56	1,27	1,69	1,52	209,24	0,02

Modo de preparar

1. Misture a carne com o ovo, a cebola, o sal, o alho e o azeite de oliva.
2. Adicione a farinha de trigo até dar o ponto de enrolar as almôndegas. Faça pequenas bolinhas.
3. Coloque para assar. Depois de assado reserve.
4. Esquente o molho de tomate em fogo baixo. Adicione as almôndegas, deixe cozinhamdo por alguns minutos. Finalize com cebolinha e salsa.
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. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
7. Higienize, pique e tempere o pepino e o tomate.

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

PÃO COM REQUEIJÃO E FRAPÊ DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Leite UHT integral	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,26	37,80	1,80	1,95	0,00	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,35	89,94	2,39	0,93	0,30	17,59	4,73	0,30	0,90	0,00	194,30	0,11
Polpa de maracujá	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	4,30	0,08	0,02	0,00	0,96	0,08	0,02	1,82	11,90	0,81	0,00
Requeijão cremoso	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,04	5,13	0,19	0,47	0,27	0,05	5,19	0,00	3,89	0,00	11,16	0,01
Total				R\$ 0,92	137,17	4,46	3,37	0,58	21,45	10,00	0,32	6,61	11,90	206,27	0,12

Modo de preparo

- Corte o pão e passe o requeijão.
- Bata no liquidificador a polpa de fruta e o leite.

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

MAMÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Mamão formosa	50,00	38,17	1,31	R\$ 0,23	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00
Total				R\$ 0,23	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00

Modo de preparo

- Lave, higieniza e corte o mamão e sirva.

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

SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, CARNE COM BANANA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Banana da terra	10,00	5,38	1,86	R\$ 0,07	6,88	0,08	0,01	0,00	1,81	0,22	0,02	0,00	0,85	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,73	0,37	0,38	0,00	13,20	0,02
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,13	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	5,00	3,70	1,35	R\$ 0,02	0,63	0,03	0,01	0,00	0,14	1,28	0,01	0,00	0,69	0,13	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,73	156,76	8,69	2,89	0,71	24,01	24,93	1,78	0,68	2,98	207,63	0,02

Modo de preparo

- Refogue a carne com alho, óleo, sal, cebola e colorau até dourar, adicione água aos poucos para cozinhá-la, até que fique macia.
- Acrescente a banana da terra e cozinhe. Finalize com a 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 o repolho e o tomate.

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

ROSCA DE POLVILHO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Leite UHT integral	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	1,26	0,06	0,07	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,01	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	0,75	0,03	1,41	0,00	3,00	0,00
Polpa de cajú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	8,00	0,10	0,03	0,00	1,87	0,17	0,03	3,64	23,80	0,83	0,00
Polvilho doce	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,06	28,10	0,03	0,00	0,00	6,94	2,19	0,04	0,00	0,00	0,13	0,00
Sal	0,20	0,20	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	77,52	0,00
Total				R\$ 0,44	44,33	0,43	0,76	0,12	8,94	3,16	0,10	5,05	23,80	81,48	0,00

Modo de preparo

1. Misture leite, óleo, ovo e polvilho e por último acrescente a água quente. Bata até formar uma massa homogênea
2. Faça palitos ou bolinhas e coloque em uma forma.
3. Coloque em forno pré-aquecido à 250°. Deixe assar até dourar.
4. Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abóbora cabotiã	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,01	1,64	0,07	0,02	0,00	0,35	0,76	0,02	0,00	0,22	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	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Batata inglesa	12,00	11,32	1,06	R\$ 0,05	7,29	0,20	0,00	0,00	1,66	0,40	0,04	0,00	3,52	0,00	0,00
Beterraba	5,00	4,67	1,07	R\$ 0,02	2,28	0,09	0,00	0,00	0,52	0,85	0,01	0,00	0,15	0,45	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,73	0,37	0,38	0,00	13,20	0,02
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,13	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Chuchu	5,00	3,88	1,29	R\$ 0,02	0,66	0,03	0,00	0,00	0,16	0,45	0,01	0,00	0,41	0,00	0,00
Macarrão tipo Parafuso	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,13	74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	3,89	0,18	0,00	0,00	2,95	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	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,69	121,62	6,93	2,03	0,62	18,66	10,10	0,69	0,38	5,70	210,74	0,02

Modo de preparo

1. Descasque e corte a abóbora cabotiã, batata, beterraba, chuchu e tomate. Reserve.
2. Refogue a carne com óleo, alho, sal e cebola, até ficar dourada.
3. Acrescente os legumes e o macarrão adicione água e deixe cozinhar
4. Finalize com salsa e cebolinha.

**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	Carbo- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,01	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,25	0,00	0,00	0,08	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,01	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,34	0,00	0,00	0,13	0,01	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha tipo A	35,00	31,25	1,12	R\$ 0,20	44,72	4,07	2,78	0,81	0,51	13,13	0,49	24,63	0,00	52,50	0,00
Pão Francês	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,35	89,94	2,39	0,93	0,30	17,59	4,73	0,30	0,90	0,00	194,30	0,11
Polpa de abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	2,72	0,07	0,45	0,25	0,25	0,00
Sal	0,20	0,20	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	77,52	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Total				R\$ 0,96	147,37	6,64	4,24	1,19	19,98	22,10	0,89	25,98	0,70	324,62	0,11

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 e a água.

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

MELANCIA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbo- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Melancia	50,00	31,25	1,60	R\$ 0,11	10,19	0,28	0,00	0,00	2,54	2,41	0,07	0,00	1,92	0,00	0,00
Total				R\$ 0,11	10,19	0,28	0,00	0,00	2,54	2,41	0,07	0,00	1,92	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Lave, higienize e corte a melancia e sirva.

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

SALADA DE ACELGA E TOMATE, CARNE COM ABOBRINHA VERDE, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbo- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abobrinha verde	15,00	11,90	1,26	R\$ 0,06	2,30	0,14	0,02	0,00	0,51	1,80	0,03	0,00	0,82	0,00	0,00
Acelga	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,05	0,14	0,01	0,00	0,45	4,21	0,03	0,00	2,21	0,12	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,53	42,47	6,47	1,65	0,66	0,00	1,09	0,56	0,57	0,00	19,80	0,03
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,15	4,03	0,16	0,00	0,00	1,00	1,36	0,06	0,00	2,51	1,03	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 1,07	172,21	11,19	3,45	0,93	24,10	31,34	2,05	0,87	6,53	215,00	0,03

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar. Acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a abobrinha, 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 de molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize, pique e tempere a acelga e o tomate.

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

FRUTAS	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Melancia	30,00	18,75	1,60	R\$ 0,07	6,11	0,17	0,00	0,00	1,53	1,45	0,04	0,00	1,15	0,00	0,00
Mamão formosa	30,00	22,90	1,31	R\$ 0,14	10,38	0,19	0,03	0,00	2,65	5,70	0,05	0,00	17,98	0,75	0,00
Laranja pêra	30,00	24,19	1,24	R\$ 0,08	8,90	0,25	0,03	0,00	2,16	5,30	0,02	0,00	13,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,29	25,39	0,60	0,06	0,00	6,34	12,44	0,12	0,00	32,14	0,75	0,00

Modo de preparo

1. Higienizar as frutas
2. Descascar e cortar a laranja, mamão e a melancia.
3. Não fazer salada de frutas.

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

SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, BOBÓ DE FRANGO E ARROZ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Leite UHT integral	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	3,15	0,15	0,16	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mandioca	10,00	7,30	1,37	R\$ 0,03	11,05	0,08	0,02	0,01	2,64	1,11	0,02	0,00	1,21	0,16	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,28	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	1,47	0,09	0,40	0,00	11,20	0,00
Repolho branco	10,00	7,41	1,35	R\$ 0,04	1,27	0,06	0,01	0,00	0,29	2,56	0,01	0,00	1,39	0,27	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,57	110,64	5,90	2,37	0,47	15,97	9,36	0,29	0,40	4,17	205,94	0,00

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, cebola, alho 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 e a mandioca, mexa até ferver. Finalize com salsa e cebolinha.
5. Doure o alho, refogue o arroz, coloque água e deixe cozinhar.
6. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.

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

BOLO DE BANANA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Banana nanica	30,00	18,07	1,66	R\$ 0,13	16,54	0,25	0,02	0,00	4,31	0,62	0,06	0,00	1,06	0,00	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Polpa de cajú	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	6,00	0,07	0,02	0,00	1,40	0,13	0,02	2,73	17,85	0,63	0,00
Total				R\$ 0,46	69,40	1,89	1,08	0,22	13,30	4,41	0,25	6,25	18,91	8,20	0,00

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o ovo, o óleo, a banana e a farinha de trigo.
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.

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

ABACAXI	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abacaxi pérola	50,00	36,76	1,36	R\$ 0,24	17,77	0,32	0,05	0,11	4,53	8,25	0,09	0,00	12,73	0,00	0,00
Total				R\$ 0,24	17,77	0,32	0,05	0,11	4,53	8,25	0,09	0,00	12,73	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Lave, higienize e corte o abacaxi e sirva.

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

SALADA VERDE, FRANGO ASSADO COM BATATA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,06	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	1,30	0,01	0,00	0,53	0,12	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,04	42,93	0,86	0,04	0,01	9,45	0,53	0,08	0,00	0,00	0,12	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,01	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,34	0,00	0,00	0,13	0,01	0,00
Feijão preto	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	32,36	2,13	0,12	0,02	5,88	11,09	0,65	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Coxa e sobrecoxa de frango	35,00	23,33	1,50	R\$ 0,35	59,39	3,61	4,88	1,52	0,00	1,65	0,17	1,54	0,00	15,87	0,01
Rúcula	5,00	3,18	1,57	R\$ 0,07	0,42	0,06	0,00	0,00	0,07	3,71	0,03	0,00	1,47	0,30	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,68	151,88	6,87	6,56	1,77	16,15	20,35	0,97	1,54	2,59	210,29	0,02

Modo de preparo

1. Tempere o frango, corte as batatas em rodela, cebola 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 e rúcula.

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

PIZZA DE FRANGO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,01	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,25	0,00	0,00	0,08	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento biológico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,02	0,45	0,08	0,01	0,00	0,04	0,56	0,09	0,00	0,00	0,20	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Molho de tomate	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	0,38	0,01	0,01	0,00	0,08	0,12	0,02	0,00	0,03	4,18	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orégano	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,03	1,53	0,06	0,05	0,01	0,32	7,88	0,22	1,73	0,25	0,08	0,00
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Polpa de maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,55	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	0,17	0,03	3,64	23,80	1,62	0,00
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	87,50	0,03	10,90	0,00	58,10	0,09
Sal	0,10	0,10	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 1,08	99,85	4,59	3,99	1,66	11,33	102,88	0,61	19,78	25,53	110,84	0,09

Modo de preparo

1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango.
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, frango desfiado, cebolinha, o tomate e o orégano.
5. Coloque para assar até gratinar.
6. Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

ARROZ BOLIVIANO E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	0,00
Banana da terra	5,00	2,69	1,86	R\$ 0,04	3,44	0,04	0,01	0,00	0,90	0,11	0,01	0,00	0,42	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,55	0,28	0,29	0,00	9,90	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Total				R\$ 0,54	136,76	7,57	1,59	0,45	22,91	23,05	1,63	0,29	1,36	204,09	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com o alho, cebola, óleo, cenoura e o sal até dourar.
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Refogue com o óleo, cebola, alho e acrescente a banana, junte com o arroz e a carne. Finalize com a cebolinha e salsa
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.

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

PÃO MANDI COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Pão mandi	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,45	93,29	2,52	0,85	0,24	18,44	15,49	0,68	0,00	0,00	129,24	0,02
Polpa de abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	2,72	0,07	0,45	0,25	0,25	0,00
Requeijão cremoso	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,04	5,13	0,19	0,47	0,27	0,05	5,19	0,00	3,89	0,00	11,16	0,01
Total				R\$ 0,86	105,22	2,81	1,34	0,52	20,04	23,39	0,75	4,34	0,25	140,65	0,03

Modo de preparo

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

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

MAMÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Mamão formosa	50,00	38,17	1,31	R\$ 0,23	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00
Total				R\$ 0,23	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00

Modo de preparo

1. Lave, higienize e corte o mamão e sirva.

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

SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, CARNE DE PANELA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,73	0,37	0,38	0,00	13,20	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	5,00	3,70	1,35	R\$ 0,02	0,63	0,03	0,01	0,00	0,14	1,28	0,01	0,00	0,69	0,13	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,01	0,08	0,00	0,00	0,50	0,68	0,03	0,00	1,26	0,51	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,70	150,65	8,68	2,86	0,71	22,38	24,96	1,76	0,38	2,90	207,91	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal até dourar. Acrescente água e cozinhe até ficar macia. Deixe secar água e finalize com cebolinha e salsa.
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. Doure o alho, refogue o arroz, coloque água e deixe cozinhar.
5. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o tomate.

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

TORTA DE CARNE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,18	14,16	2,16	0,55	0,22	0,00	0,36	0,19	0,19	0,00	6,60	0,01
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,13	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,09	0,01	0,00	0,00	50,26	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,01	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	0,75	0,03	1,41	0,00	3,00	0,00
Polpa de Goiaba	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	0,13	0,02	2,73	17,85	1,22	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Total				R\$ 0,61	77,48	3,93	2,21	0,45	10,25	5,89	0,38	4,33	18,62	255,14	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal, até que doure.
2. Acrescente a cenoura ralada, 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 e a água.

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

SALADA VERDE COM CENOURA, FRANGO AO MOLHO E ARROZ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	10,00	6,85	1,46	R\$ 0,13	0,73	0,09	0,01	0,00	0,12	2,60	0,03	0,00	1,07	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Molho de tomate	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	0,77	0,03	0,02	0,00	0,15	0,23	0,03	0,00	0,05	8,37	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,28	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	1,47	0,09	0,40	0,00	11,20	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,60	97,13	5,74	2,21	0,46	13,15	9,16	0,31	0,40	2,29	214,00	0,00

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango com óleo, alho, cebola e sal até dourar, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.
2. Doure o alho, refogue o arroz, coloque água e deixe cozinhar.
3. Higienize a alface e a cenoura. Pique a alface e rale a cenoura. Misture os dois e tempere.

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

BOLACHA DE SAL E VITAMINA DE AVEIA COM MAÇÃ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Aveia em flocos	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,07	19,69	0,70	0,42	0,08	3,33	2,39	0,22	0,00	0,07	0,23	0,00
Bolacha salgada tipo água e sal	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,29	116,50	2,35	4,30	0,00	17,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,26	37,80	1,80	1,95	0,00	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,17	13,88	0,07	0,00	0,00	3,79	0,48	0,02	0,00	0,60	0,00	0,00
Total				R\$ 0,78	187,87	4,92	6,67	0,08	27,05	2,88	0,25	0,00	0,67	0,23	0,00

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a banana, maçã e o leite.
2. Sirva a bolacha com a vitamina de fruta.

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

BANANA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Banana maçã	50,00	32,68	1,53	R\$ 0,25	28,37	0,57	0,02	0,00	7,30	1,05	0,07	0,00	3,42	0,00	0,00
Total				R\$ 0,25	28,37	0,57	0,02	0,00	7,30	1,05	0,07	0,00	3,42	0,00	0,00

Modo de preparo

1. higieniza e sirva a banana.

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

SALADA DE BETERRABA E TOMATE, FRANGO AO MOLHO, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Beterraba	8,00	7,48	1,07	R\$ 0,03	3,65	0,15	0,01	0,00	0,83	1,35	0,02	0,00	0,23	0,73	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Feijão preto	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	32,36	2,13	0,12	0,02	5,88	11,09	0,65	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,28	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	1,47	0,09	0,40	0,00	11,20	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,57	131,18	7,88	2,30	0,48	19,51	18,14	0,93	0,40	1,81	206,24	0,00

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango com óleo, alho, cebola e sal até dourar, acrescente água e deixar cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.
2. Doure o alho, refogue o arroz, coloque água e deixe cozinhar.
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.
3. Higienize a beterraba e o tomate. Pique o tomate e rale a beterraba. Misture os dois e tempere.

**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	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Pão mandi	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,37	77,74	2,10	0,71	0,20	15,36	12,90	0,57	0,00	0,00	107,70	0,02
Polpa de acerola	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,28	3,29	0,09	0,00	0,00	0,83	1,14	0,03	0,00	93,49	0,19	0,00
Total				R\$ 0,65	81,03	2,19	0,71	0,20	16,19	14,04	0,59	0,00	93,49	107,89	0,02

Modo de preparo

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

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

FAROFA DE CARNE E LEGUMES, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,44	0,07	0,00	0,00	0,10	0,00
Aveia em flocos	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,07	19,69	0,70	0,42	0,08	3,33	2,39	0,22	0,00	0,07	0,23	0,00
Banana da terra	10,00	5,38	1,86	R\$ 0,07	6,88	0,08	0,01	0,00	1,81	0,22	0,02	0,00	0,85	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,55	0,28	0,29	0,00	9,90	0,02
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,01	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,25	0,00	0,00	0,08	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Couve	5,00	3,60	1,39	R\$ 0,07	0,97	0,10	0,02	0,00	0,16	4,71	0,02	0,00	3,48	0,22	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,07	36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	6,49	0,11	0,00	0,00	0,10	0,01
Feijão carioca	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,05	26,32	1,60	0,10	0,02	4,90	9,81	0,64	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,75	156,13	6,82	1,96	0,52	27,91	28,73	1,42	0,29	6,06	204,84	0,03

Modo de preparar

1. 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.
2. Doure o alho, junte o arroz, refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal até dourar, acrescente o tomate, cenoura, couve e banana da terra, até dourar. Coloque a farinha de mandioca, aveia e finalize com cebolinha e salsa

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

BOLO DE MAÇÃ E FRAPÊ DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,09	0,01	0,00	0,00	50,26	0,00
Leite UHT integral	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,21	31,50	1,50	1,63	0,00	2,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,14	11,10	0,06	0,00	0,00	3,03	0,38	0,02	0,00	0,48	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Polpa de goiaba	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	0,13	0,02	2,73	17,85	1,22	0,00
Total				R\$ 0,69	100,78	3,24	3,19	0,30	14,65	4,26	0,22	6,25	18,33	59,05	0,01

Modo de preparar

1. Descasque as maçãs e corta-as em cubos pequenos e reserve.
2. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo e as maçãs cortada.
3. Na tigela junte a mistura formada no liquidificador e a farinha de trigo, mexa delicadamente.
4. Misture bem e acrescente o fermento em pó mexendo delicadamente.
5. Coloque a massa em uma forma redonda untada, leve ao forno devidamente aquecido, por aproximadamente 30 a 40 minutos
6. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e o leite.

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

LARANJA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Laranja pêra	40,00	32,26	1,24	R\$ 0,11	11,86	0,34	0,04	0,00	2,89	7,06	0,03	0,00	17,33	0,00	0,00
Total				R\$ 0,11	11,86	0,34	0,04	0,00	2,89	7,06	0,03	0,00	17,33	0,00	0,00

Modo de preparar

1. Lave, higienize e corte a laranja e sirva.

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

SALADA VERDE, MOJICA DE PEIXE, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	10,00	6,85	1,46	R\$ 0,13	0,73	0,09	0,01	0,00	0,12	2,60	0,03	0,00	1,07	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Almeirão	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,07	0,81	0,08	0,01	0,00	0,15	0,87	0,03	0,00	0,08	0,10	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Coentro	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	2,54	0,20	0,04	0,00	0,47	11,33	0,39	2,66	5,15	1,92	0,00
Feijão carioca	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,03	16,45	1,00	0,06	0,01	3,06	6,13	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão tahiti	10,00	8,40	1,19	R\$ 0,06	2,67	0,08	0,01	0,00	0,93	4,28	0,02	0,00	3,21	0,10	0,00
Mandioca	5,00	3,65	1,37	R\$ 0,02	5,53	0,04	0,01	0,00	1,32	0,55	0,01	0,00	0,60	0,08	0,00
Molho de tomate	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	0,77	0,03	0,02	0,00	0,15	0,23	0,03	0,00	0,05	8,37	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peixe Pintado (cubos ou filé)	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,89	22,77	4,64	0,33	0,15	0,00	3,00	0,05	0,00	0,00	10,75	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,02	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,20	0,01	0,00	0,38	0,15	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 1,41	123,20	7,44	2,06	0,41	18,91	33,09	1,12	2,66	11,49	215,77	0,00

Modo de preparo

1. Corte a mandioca em cubos, pré-cozinhe e reserve.
2. Refogue o peixe com óleo, o alho, a cebola e o sal. Depois acrescente o peixe, refogue, adicione molho de tomate e água, mandioca, coentro e salsa e deixe cozinhar até o caldo engrossar.
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. Lave e higienize a alface, o almeirão e o tomate. Pique-os, misture e tempere.

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

MELANCIA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Melancia	76,00	47,50	1,60	R\$ 0,17	15,49	0,42	0,00	0,00	3,87	3,67	0,11	0,00	2,92	0,00	0,00
Total				R\$ 0,17	15,49	0,42	0,00	0,00	3,87	3,67	0,11	0,00	2,92	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Lave, higienize e corte a melancia e sirva.

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

SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abóbora cabotiã	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,01	1,64	0,07	0,02	0,00	0,35	0,76	0,02	0,00	0,22	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	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Batata inglesa	12,00	11,32	1,06	R\$ 0,05	7,29	0,20	0,00	0,00	1,66	0,40	0,04	0,00	3,52	0,00	0,00
Beterraba	5,00	4,67	1,07	R\$ 0,02	2,28	0,09	0,00	0,00	0,52	0,85	0,01	0,00	0,15	0,45	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,13	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Chuchu	5,00	3,88	1,29	R\$ 0,02	0,66	0,03	0,00	0,00	0,16	0,45	0,01	0,00	0,41	0,00	0,00
Macarrão tipo Parafuso	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,13	74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	3,89	0,18	0,00	0,00	2,95	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,28	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	1,47	0,09	0,40	0,00	11,20	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,61	117,13	6,93	1,54	0,40	18,66	10,84	0,41	0,40	5,70	208,74	0,00

Modo de preparo

1. Descasque e corte a abóbora cabotiã, batata, beterraba, chuchu e tomate. Reserve.
2. Refogue o frango com óleo, alho, sal e cebola, até ficar dourada.
3. Acrescente os legumes e o macarrão adicione água e deixe cozinhar
4. Finalize com Salsa e cebolinha.

**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	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Margarina	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,02	11,89	0,00	1,34	0,44	0,00	0,09	0,00	7,71	0,00	11,22	0,01
Pão francês	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,40	104,93	2,78	1,09	0,35	20,53	5,51	0,35	1,05	0,00	226,69	0,13
Polpa de acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	1,52	0,03	0,00	124,65	0,26	0,00
Total				R\$ 0,80	121,21	2,90	2,43	0,79	21,63	7,12	0,38	8,75	124,65	238,16	0,14

Modo de preparo

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

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

MAMÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Mamão formosa	50,00	38,17	1,31	R\$ 0,23	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00
Total				R\$ 0,23	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00

Modo de preparo

1. Lave, higieniza e corte o mamão e sirva.

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

SALADA VINAGRETE, MOLHO DE CARNE MOÍDA, BATATA DOCE COZIDA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Batata doce	10,00	8,26	1,21	R\$ 0,04	9,77	0,10	0,01	0,00	2,33	1,74	0,03	0,00	1,36	0,73	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,44	35,40	5,39	1,37	0,55	0,00	0,91	0,47	0,48	0,00	16,50	0,03
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16	R\$ 0,04	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	1,94	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Molho de tomate	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	0,77	0,03	0,02	0,00	0,15	0,23	0,03	0,00	0,05	8,37	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	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,01	0,08	0,00	0,00	0,50	0,68	0,03	0,00	1,26	0,51	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,85	170,58	9,97	3,17	0,82	25,38	27,78	1,93	0,48	4,06	220,45	0,03

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal até dourar, acrescente o molho de tomate e água, deixar cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.
2. Cozinhe as batatas doces. Descasque-as e pique.
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. Lave, higienize e pique o tomate e a cebola. Misture e tempere.

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

FRUTAS	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Banana maçã	30,00	19,61	1,53	R\$ 0,15	17,02	0,34	0,01	0,00	4,38	0,63	0,04	0,00	2,05	0,00	0,00
Maçã fuji	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,21	16,65	0,09	0,00	0,00	4,55	0,58	0,03	0,00	0,72	0,00	0,00
Melancia	30,00	18,75	1,60	R\$ 0,07	6,11	0,17	0,00	0,00	1,53	1,45	0,04	0,00	1,15	0,00	0,00
Total				R\$ 0,42	39,79	0,60	0,01	0,00	10,45	2,66	0,11	0,00	3,93	0,00	0,00

Modo de preparo

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

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

GALINHADA COM LEGUMES	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abobrinha verde	10,00	7,94	1,26	R\$ 0,04	1,53	0,09	0,01	0,00	0,34	1,20	0,02	0,00	0,55	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	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	15,00	12,93	1,16	R\$ 0,05	4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	2,91	0,02	0,00	0,66	0,43	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,34	29,79	5,38	0,76	0,28	0,00	1,84	0,11	0,50	0,00	14,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,11	3,02	0,12	0,00	0,00	0,75	1,02	0,04	0,00	1,88	0,77	0,00
Total				R\$ 0,69	100,18	7,02	1,35	0,37	14,61	10,83	0,35	0,50	4,04	209,26	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, tomate, abobrinha e cenoura até dourar.
2. Acrescente o arroz ao frango, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.

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

BOLACHA DE SAL E FRAPÊ DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Bolacha salgada tipo água e sal	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,29	116,50	2,35	4,30	0,00	17,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	4,30	0,08	0,02	0,00	0,96	0,08	0,02	1,82	11,90	0,81	0,00
Leite UHT integral	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,26	37,80	1,80	1,95	0,00	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,82	158,60	4,23	6,27	0,00	20,89	0,08	0,02	1,82	11,90	0,81	0,00

Modo de preparo

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

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

BANANA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Banana nanica	55,00	33,13	1,66	R\$ 0,23	30,33	0,46	0,04	0,00	7,90	1,13	0,11	0,00	1,94	0,00	0,00
Total				R\$ 0,23	30,33	0,46	0,04	0,00	7,90	1,13	0,11	0,00	1,94	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Higienize e sirva a banana

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

SALADA DE PEPINO COM TOMATE, FRANGO AO MOLHO, MACARRÃO ALHO E ÓLEO, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,44	0,07	0,00	0,00	0,10	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	12,26	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo Espaguete	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	37,06	1,03	0,20	0,05	7,66	1,95	0,09	0,00	0,00	1,47	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,28	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	1,47	0,09	0,40	0,00	11,20	0,00
Pepino	7,00	6,42	1,09	R\$ 0,03	0,61	0,06	0,00	0,00	0,13	0,62	0,01	0,00	0,32	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Tomate salada	6,00	5,88	1,02	R\$ 0,04	1,21	0,05	0,00	0,00	0,30	0,41	0,02	0,00	0,75	0,31	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,59	151,98	8,30	2,97	0,60	22,75	18,05	1,09	0,40	1,29	206,96	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango com óleo, alho, cebola e sal até dourar, acrescente água e deixar cozinhar.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Refogue o óleo com alho, acrescente o macarrão cozido e mistura.
2. Doure o alho, refogue o arroz, coloque 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.
3. Higienize o pepino e o tomate. Pique o pepino e o tomate. Misture os dois e tempere.

**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	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,01	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,13	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,09	0,01	0,00	0,00	50,26	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	2,00	1,79	1,12	R\$ 0,01	2,56	0,23	0,16	0,05	0,03	0,75	0,03	1,41	0,00	3,00	0,00
Peito de frango	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,14	11,92	2,15	0,30	0,11	0,00	0,74	0,04	0,20	0,00	5,60	0,00
Polpa de Goiaba	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	0,13	0,02	2,73	17,85	1,22	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Total				R\$ 0,57	75,24	3,92	1,97	0,34	10,25	6,26	0,24	4,34	18,62	254,14	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango.
2. Acrescente 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 e a água.

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

EMPAMONADO DE CARNE E ARROZ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,44	35,40	5,39	1,37	0,55	0,00	0,91	0,47	0,48	0,00	16,50	0,03
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Couve	10,00	7,19	1,39	R\$ 0,13	1,95	0,21	0,04	0,01	0,31	9,41	0,03	0,00	6,96	0,44	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,07	36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	6,49	0,11	0,00	0,00	0,10	0,01
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Total				R\$ 0,80	136,32	7,07	2,01	0,66	21,96	21,64	0,77	0,48	8,13	211,24	0,04

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal, até ficar dourado. Adicione a cenoura e couve mexe até dourar.
2. Acrescente água, deixe cozinhar. Junte, aos poucos, a farinha de mandioca, mexendo sempre, até ficar cremoso. Finalize com cebolinha.
3. Refogue o óleo com alho, acrescente o macarrão cozido e mistura.

**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	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,09	0,01	0,00	0,00	50,26	0,00
Laranja pêra	30,00	24,19	1,24	R\$ 0,08	8,90	0,25	0,03	0,00	2,16	5,30	0,02	0,00	13,00	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Polpa de acerola	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,28	3,29	0,09	0,00	0,00	0,83	1,14	0,03	0,00	93,49	0,19	0,00
Total				R\$ 0,45	63,91	1,90	1,56	0,30	10,80	10,19	0,22	3,52	106,49	58,03	0,01

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o suco da laranja.
2. Coloque em uma tigela e acrescente a farinha de trigo e o fermento.
3. Leve para assar em uma forma untada, por mais ou menos 30 minutos.
6. Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

MAÇÃ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Maçã fuji	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,27	22,21	0,11	0,00	0,00	6,06	0,77	0,04	0,00	0,96	0,00	0,00
Total				R\$ 0,27	22,21	0,11	0,00	0,00	6,06	0,77	0,04	0,00	0,96	0,00	0,00

Modo de preparo

- Lave, higienize e sirva a maçã.

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

SALADA DE TOMATE, FEIJOADA, FAROFA DE COUVE E ARROZ Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	16,00	16,00	1,00	R\$ 0,06	57,25	1,15	0,05	0,02	12,60	0,71	0,11	0,00	0,00	0,16	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo Seca (iscas ou manta)	15,00	14,29	1,05	R\$ 0,45	44,68	2,81	3,62	1,24	0,00	2,02	0,19	0,00	0,00	634,29	0,09
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Couve	6,00	4,32	1,39	R\$ 0,08	1,17	0,12	0,02	0,00	0,19	5,65	0,02	0,00	4,17	0,27	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,07	36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	6,49	0,11	0,00	0,00	0,10	0,01
Feijão preto	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	48,53	3,20	0,19	0,03	8,81	16,64	0,97	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,01	0,08	0,00	0,00	0,50	0,68	0,03	0,00	1,26	0,51	0,00
Total				R\$ 0,89	197,32	7,68	4,43	1,38	31,57	34,69	1,47	0,00	6,11	829,22	0,11

Modo de preparo

2. Refogue a carne seca 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 carne seca e o feijão. Finalize com salsa.
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 e tempere o tomate.
8. Lave, corte e sirva a laranja.

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

ESFIRRA DE CARNE E SUCO DE FRUTA Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	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	0,44	0,22	0,23	0,00	7,92	0,01
Cebola branca	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,01	0,72	0,03	0,00	0,00	0,16	0,25	0,00	0,00	0,08	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento biológico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,02	0,45	0,08	0,01	0,00	0,04	0,56	0,09	0,00	0,00	0,20	0,00
Limão tahiti	10,00	8,40	1,19	R\$ 0,06	2,67	0,08	0,01	0,00	0,93	4,28	0,02	0,00	3,21	0,10	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Polpa de abacaxi	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,28	5,10	0,07	0,02	0,00	1,17	2,04	0,05	0,34	0,19	0,19	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Total				R\$ 0,70	78,58	4,51	2,24	0,56	10,16	12,97	0,58	4,09	3,99	209,86	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, sal, cebola, alho e limão até dourar. Finalize com cebolinha e salsa.
2. Coloque em uma vasilha o fermento, o açúcar e o as, misture bem. Acrescente o leite morno, mexendo bem.
3. Adicione a farinha aos poucos, sempre misturando. Coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada e sove até ficar com bolhas.
4. A seguir, divida a massa em bolinhas e deixe crescer por 30 a 40 minutos.
5. Abra as bolinhas com o rolo, coloque a mistura de recheio com uma colher e feche em forma de triângulo.
6. Coloque em fôrma untada e aguarde crescer. Quando dobrar de volume, pincele com gema e leve ao forno para assar.
7. Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

SALADA VERDE, ARROZ COM LINGUIÇA E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	10,00	6,85	1,46	R\$ 0,13	0,73	0,09	0,01	0,00	0,12	2,60	0,03	0,00	1,07	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,44	0,07	0,00	0,00	0,10	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	12,26	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Linguiça toscana	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,22	34,08	2,41	2,64	0,60	0,00	0,92	0,07	0,00	0,00	176,40	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rúcula	10,00	6,37	1,57	R\$ 0,14	0,84	0,11	0,01	0,00	0,14	7,42	0,06	0,00	2,95	0,60	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,69	120,99	5,51	4,33	0,86	15,00	26,86	1,07	0,00	4,97	371,24	0,01

Modo de preparo

1. Corte a linguiça e refogue com óleo alho e cebola 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 a alface e a rúcula. Pique o repolho e a alface e a rúcula. Misture os dois e tempere.

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

PÃO COM REQUEIJÃO E BEBIDA LÁCTEA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Bebida láctea fermentada sabor Morango	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,31	40,80	1,81	1,01	0,66	6,12	53,22	0,00	93,60	1,24	27,78	0,04
Pão francês	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,35	89,94	2,39	0,93	0,30	17,59	4,73	0,30	0,90	0,00	194,30	0,11
Requeijão cremoso	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,04	5,13	0,19	0,47	0,27	0,05	5,19	0,00	3,89	0,00	11,16	0,01
Total				R\$ 0,70	135,87	4,38	2,41	1,23	23,76	63,14	0,30	98,39	1,24	233,24	0,16

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe requeijão.
2. Sirva o pão com bebida láctea.

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

ABACAXI	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abacaxi pérola	50,00	36,76	1,36	R\$ 0,24	17,77	0,32	0,05	0,11	4,53	8,25	0,09	0,00	12,73	0,00	0,00
Total				R\$ 0,24	17,77	0,32	0,05	0,11	4,53	8,25	0,09	0,00	12,73	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Higienizar, descascar e cortar o abacaxi.

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

SALADA COZIDA, ISCAS DE FRANGO, PURÊ DE ABÓBORA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abóbora cabotiã	25,00	21,19	1,18	R\$ 0,07	8,18	0,37	0,11	0,02	1,77	3,81	0,08	0,00	1,08	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	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,04	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,35	0,01	0,00	0,54	0,03	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16	R\$ 0,04	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	1,94	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Chuchu	10,00	7,75	1,29	R\$ 0,04	1,32	0,05	0,00	0,00	0,32	0,89	0,01	0,00	0,82	0,00	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,34	29,79	5,38	0,76	0,28	0,00	1,84	0,11	0,50	0,00	14,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Total				R\$ 0,76	162,01	10,19	2,65	0,57	24,49	31,40	1,57	0,50	3,56	208,36	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o frango com o cebola, óleo e o sal até dourar. Finalize com cebolinha e salsa.
2. Descasque as abóboras e coloque para cozinhar. Depois de cozido, amassa bem as abóboras.
3. Refugue óleo, cebola e alho, acrescente as abóboras amassadas e o leite aos poucos. Mexe até ficar na consistência de purê.
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 e pique a cenoura e o chuchu. Coloca para cozinhar. Misture e tempere os dois.

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

BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
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	0,00	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	3,75	0,14	7,04	0,00	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	2,72	0,07	0,45	0,25	0,25	0,00
Polvilho doce	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,15	70,25	0,09	0,00	0,00	17,35	5,48	0,10	0,00	0,00	0,32	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Total				R\$ 0,59	98,66	1,34	1,82	0,39	19,06	12,07	0,31	7,49	0,25	209,35	0,01

Modo de preparo

1. Misture o polvilho, a água fervente e o óleo, misture bem e acrescente o sal a gosto.
2. Adicione por último os ovos, um de cada vez, até obter uma massa consistente.
3. Faça palitos e bolinhas coloque na forma.
4. Leve para assar em forno médio (180° C), preaquecido, por 25 minutos.
5. Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,44	35,40	5,39	1,37	0,55	0,00	0,91	0,47	0,48	0,00	16,50	0,03
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Macarrão tipo Parafuso	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,16	92,64	2,58	0,49	0,13	19,16	4,86	0,23	0,00	0,00	3,69	0,00
Molho de tomate	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	0,77	0,03	0,02	0,00	0,15	0,23	0,03	0,00	0,05	8,37	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	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Total				R\$ 0,70	136,56	8,18	2,40	0,75	20,02	9,20	0,78	0,48	1,01	222,45	0,03

Modo de preparar

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal, até dourar, acrescente o molho de tomate e água, misture bem e deixe cozinhar.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Misture o molho ao macarrão. Finalize com cebolinha e salsa.

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

PÃO DOCE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Pão doce	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,43	106,57	1,55	3,92	2,36	16,75	9,75	0,63	28,76	0,02	62,34	0,13
Polpa de cajú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	8,00	0,10	0,03	0,00	1,87	0,17	0,03	3,64	23,80	0,83	0,00
Total				R\$ 0,78	114,57	1,64	3,96	2,36	18,62	9,92	0,66	32,40	23,82	63,17	0,13

Modo de preparar

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

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

MAMÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Mamão formosa	50,00	38,17	1,31	R\$ 0,23	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00
Total				R\$ 0,23	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00

Modo de preparar

1. Lave, higienize e corte o mamão e sirva.

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

SALADA DE ACELGA E TOMATE, CARNE COM QUIABO, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Acelga	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,11	3,08	0,21	0,02	0,00	0,68	6,32	0,04	0,00	3,32	0,17	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,73	0,37	0,38	0,00	13,20	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Quiabo	10,00	9,43	1,06	R\$ 0,07	2,82	0,18	0,03	0,00	0,60	10,58	0,03	0,00	0,53	0,08	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,82	154,84	9,00	2,90	0,71	23,24	40,21	1,81	0,38	5,42	207,77	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal até dourar.
2. Higienize e pique o quiabo.
3. Acrescente o quiabo na carne e adicione água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.
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, corte e tempere a acelga e o tomate.

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

PANQUECA DE BANANA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Banana nanica	25,00	15,06	1,66	R\$ 0,10	13,78	0,21	0,02	0,00	3,59	0,51	0,05	0,00	0,88	0,00	0,00
Aveia em flocos	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,07	19,69	0,70	0,42	0,08	3,33	2,39	0,22	0,00	0,07	0,23	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	5,63	0,21	10,56	0,00	22,50	0,00
Polpa de cajú	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	6,00	0,07	0,02	0,00	1,40	0,13	0,02	2,73	17,85	0,63	0,00
Total				R\$ 0,56	94,69	3,70	1,80	0,46	16,06	10,45	0,60	13,29	18,80	23,43	0,00

Modo de preparo

1. Descasque a banana, amassa bem.
2. Acrescente aveia, ovo e farinha de trigo, mexendo bem.
3. Adicione a massa na frigideira, deixe dourar, vire e doure o outro lado.
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abóbora cabotiã	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,01	1,64	0,07	0,02	0,00	0,35	0,76	0,02	0,00	0,22	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	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Batata inglesa	12,00	11,32	1,06	R\$ 0,05	7,29	0,20	0,00	0,00	1,66	0,40	0,04	0,00	3,52	0,00	0,00
Beterraba	5,00	4,67	1,07	R\$ 0,02	2,28	0,09	0,00	0,00	0,52	0,85	0,01	0,00	0,15	0,45	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,13	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Chuchu	5,00	3,88	1,29	R\$ 0,02	0,66	0,03	0,00	0,00	0,16	0,45	0,01	0,00	0,41	0,00	0,00
Macarrão tipo Parafuso	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,13	74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	3,89	0,18	0,00	0,00	2,95	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,28	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	1,47	0,09	0,40	0,00	11,20	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,61	117,13	6,93	1,54	0,40	18,66	10,84	0,41	0,40	5,70	208,74	0,00

Modo de preparo

1. Descasque e corte a abóbora cabotiã, batata, beterraba, chuchu e tomate. Reserve.
2. Refogue o frango com óleo, alho, sal e cebola, até ficar dourada.
3. Acrescente os legumes e o macarrão adicione água e deixe cozinhar
4. Finalize com Salsa e cebolinha.

**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	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Margarina	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	2,97	0,00	0,34	0,11	0,00	0,02	0,00	1,93	0,00	2,80	0,00
Pão francês	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,35	89,94	2,39	0,93	0,30	17,59	4,73	0,30	0,90	0,00	194,30	0,11
Polpa de goiaba	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,34	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	0,17	0,03	3,64	23,80	1,62	0,00
Total				R\$ 0,69	101,52	2,55	1,30	0,41	19,51	4,92	0,33	6,46	23,80	198,73	0,11

Modo de preparo

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

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

LARANJA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Laranja pêra	60,00	48,39	1,24	R\$ 0,17	17,79	0,50	0,06	0,00	4,33	10,59	0,04	0,00	26,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,17	17,79	0,50	0,06	0,00	4,33	10,59	0,04	0,00	26,00	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Higienizar, descascar e cortar a laranja.

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

SALADA DE REPOLHO E CENOURA, CARNE PICADINHA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,73	0,37	0,38	0,00	13,20	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Molho de tomate	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	0,77	0,03	0,02	0,00	0,15	0,23	0,03	0,00	0,05	8,37	0,00
Repolho branco	10,00	7,41	1,35	R\$ 0,04	1,27	0,06	0,01	0,00	0,29	2,56	0,01	0,00	1,39	0,27	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,68	147,09	8,72	2,39	0,64	22,51	26,76	1,78	0,38	2,61	216,04	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, cebola e o sal até dourar. Acrescente o molho de tomate e água, deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.
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 e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize, descasque, pique e tempere a cenoura e o repolho.

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

BOLACHA DOCE E FRAPÊ DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Bolacha doce tipo rosquinha	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,34	120,50	1,78	5,03	0,00	17,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,41	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	0,13	0,02	2,73	17,85	1,22	0,00
Leite UHT integral	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,26	37,80	1,80	1,95	0,00	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,01	164,75	3,70	7,00	0,00	21,37	0,13	0,02	2,73	17,85	1,22	0,00

Modo de preparo

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

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

ISCAS DE FRANGO COM MILHO, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,44	0,07	0,00	0,00	0,10	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00	0,00
Feijão carioca	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,05	26,32	1,60	0,10	0,02	4,90	9,81	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00
Milho verde in natura	10,00	4,12	2,43	R\$ 0,07	5,69	0,27	0,03	0,01	1,18	0,07	0,02	0,00	0,00	0,05	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,21	17,87	3,23	0,45	0,17	0,00	1,10	0,07	0,30	0,00	8,40	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Total				R\$ 0,45	95,08	6,03	1,15	0,28	15,05	15,21	0,87	0,60	0,99	202,45	0,00

Modo de preparar

1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo, sal e o coloral até dourar.
2. Higienize e corte o milho da espiga.
3. Acrescente o milho no frango e adicione água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.
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**

PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha tipo A	10,00	8,93	1,12	R\$ 0,06	12,78	1,16	0,79	0,23	0,15	3,75	0,14	7,04	0,00	15,00	0,00
Pão francês	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,35	89,94	2,39	0,93	0,30	17,59	4,73	0,30	0,90	0,00	194,30	0,11
Polpa de cupuaçu	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,25	5,20	0,09	0,06	0,03	1,14	0,55	0,03	0,00	1,05	0,07	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,75	116,78	3,82	2,30	0,64	19,89	11,77	0,50	7,93	2,38	403,60	0,11

Modo de preparar

1. Doure a cebola e a cenoura no óleo. Acrescente os ovos batidos, tomate 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 e a água.

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

BANANA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Banana maçã	50,00	32,68	1,53	R\$ 0,25	28,37	0,57	0,02	0,00	7,30	1,05	0,07	0,00	3,42	0,00	0,00
Total				R\$ 0,25	28,37	0,57	0,02	0,00	7,30	1,05	0,07	0,00	3,42	0,00	0,00

Modo de preparar

1. Higieniza a banana e sirva.

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

SALADA VERDE, PANQUECA DE FRANGO E ARROZ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Agrião	5,00	2,81	1,78	R\$ 0,07	0,47	0,08	0,01	0,00	0,06	3,72	0,09	0,00	1,69	0,21	0,00
Alface crespa	10,00	6,85	1,46	R\$ 0,13	0,73	0,09	0,01	0,00	0,12	2,60	0,03	0,00	1,07	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	1,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Peito de frango	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,21	17,87	3,23	0,45	0,17	0,00	1,10	0,07	0,30	0,00	8,40	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,72	152,40	6,56	4,40	0,78	21,04	15,31	0,51	3,82	4,33	210,73	0,01

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 deixe dourar.
3. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango. Finalize com salsa.
4. Recheie a massa de panqueca com o frango e enrole.
5. Doure o alho, junte o arroz, refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
6. Higienize, pique e tempere o agrião e a alface.

**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	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Farinha de trigo	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	54,07	1,47	0,21	0,05	11,26	2,68	0,14	0,00	0,00	0,11	0,00
Fermento biológico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,02	0,45	0,08	0,01	0,00	0,04	0,56	0,09	0,00	0,00	0,20	0,00
Molho de tomate	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	0,77	0,03	0,02	0,00	0,15	0,23	0,03	0,00	0,05	8,37	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Orégano	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,03	1,53	0,06	0,05	0,01	0,32	7,88	0,22	1,73	0,25	0,08	0,00
Polpa de goiaba	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	6,45	0,12	0,03	0,00	1,44	0,13	0,02	2,73	17,85	1,22	0,00
Queijo mussarela	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,32	39,58	2,72	3,02	1,70	0,37	105,00	0,04	13,08	0,00	69,72	0,10
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,78	114,83	5,11	4,23	1,96	13,94	119,50	0,64	21,05	19,05	281,25	0,11

Modo de preparo

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

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

SALADA DE BETERRABA, CARNE COM MANDIOCA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,44	0,07	0,00	0,00	0,10	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	0,00	0,00	0,00
Beterraba	10,00	9,35	1,07	R\$ 0,03	4,56	0,18	0,01	0,00	1,04	1,69	0,03	0,00	0,29	0,91	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,55	0,28	0,29	0,00	9,90	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00	0,00
Mandioca	15,00	10,95	1,37	R\$ 0,05	16,58	0,12	0,03	0,01	3,96	1,66	0,03	0,00	1,81	0,24	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	0,00	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	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,50	96,49	4,47	2,44	0,58	14,01	8,16	0,49	0,59	3,09	205,05	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal e colorau até dourar. Acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a mandioca, coloque água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água de molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize, descasque e pique a beterraba. Coloque para cozinhar.

**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	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Aveia em flocos	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,07	19,69	0,70	0,42	0,08	3,33	2,39	0,22	0,00	0,07	0,23	0,00
Banana nanica	20,00	12,05	1,66	R\$ 0,08	11,03	0,17	0,01	0,00	2,87	0,41	0,04	0,00	0,71	0,00	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,09	0,01	0,00	0,00	50,26	0,00
Leite UHT integral	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,09	12,60	0,60	0,65	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Polpa de maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,55	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	0,17	0,03	3,64	23,80	1,62	0,00
Total				R\$ 0,87	112,48	3,19	3,66	0,53	16,88	6,73	0,47	7,16	24,57	59,69	0,01

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o ovo, o óleo, a banana, a aveia, a farinha de trigo e o leite.
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.

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

ABACAXI	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abacaxi pérola	60,00	44,12	1,36	R\$ 0,29	21,32	0,38	0,05	0,13	5,44	9,90	0,11	0,00	15,28	0,00	0,00
Total				R\$ 0,29	21,32	0,38	0,05	0,13	5,44	9,90	0,11	0,00	15,28	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Lave, descasque, corte o abacaxi e sirva.

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

SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, CARNE COM ABÓBORA, ARROZ E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abóbora cabotiã	10,00	8,47	1,18	R\$ 0,03	3,27	0,15	0,05	0,01	0,71	1,52	0,03	0,00	0,43	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	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,35	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,73	0,37	0,38	0,00	13,20	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00	0,00
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	12,26	0,80	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	10,00	7,41	1,35	R\$ 0,04	1,27	0,06	0,01	0,00	0,29	2,56	0,01	0,00	1,39	0,27	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,01	0,08	0,00	0,00	0,50	0,68	0,03	0,00	1,26	0,51	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,73	139,77	7,89	2,87	0,71	20,56	22,23	1,43	0,68	4,06	208,04	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal e colorau até dourar. Acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Depois de cozida acrescente a abóbora, 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 de molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Higienize, pique e tempere o repolho e o tomate.

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

TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abobrinha verde	5,00	3,97	1,26	R\$ 0,02	0,77	0,05	0,01	0,00	0,17	0,60	0,01	0,00	0,27	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	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,09	0,01	0,00	0,00	50,26	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Peito de frango	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,14	11,92	2,15	0,30	0,11	0,00	0,74	0,04	0,20	0,00	5,60	0,00
Polpa de abacaxi	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,28	5,10	0,07	0,02	0,00	1,17	2,04	0,05	0,34	0,19	0,19	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Total				R\$ 0,67	80,61	4,37	2,21	0,41	10,66	11,29	0,34	4,06	1,63	257,66	0,01

Modo de preparo

1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango.
2. Acrescente cenoura ralada, a abobrinha ralada, salsa e a cebolinha e deixe cozinhar.
3. Bata no liquidificador o açúcar, 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 e a água.

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

POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E ARROZ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,44	0,07	0,00	0,00	0,10	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Fubá mimoso	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,35	0,72	0,19	0,04	7,89	0,27	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
Molho de tomate	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	0,77	0,03	0,02	0,00	0,15	0,23	0,03	0,00	0,05	8,37	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,28	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	1,47	0,09	0,40	0,00	11,20	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Total				R\$ 0,45	103,48	5,96	1,36	0,35	16,63	5,61	0,32	0,40	1,01	213,57	0,00

Modo de preparar o

1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango. Acrescente o molho de tomate e um pouco de água deixe ferver. Finalize com a cebolinha e a salsa.
2. Misture o fubá com pouco de água.
3. Refogue o óleo com o alho. Acrescente água. Adicione ao pouco a mistura do fubá, sempre mexendo. Mexer até engrossar.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.

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

PÃO MANDI E VITAMINA DE MAÇÃ E AVEIA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Aveia em flocos	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,07	19,69	0,70	0,42	0,08	3,33	2,39	0,22	0,00	0,07	0,23	0,00
Leite UHT integral	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,17	25,20	1,20	1,30	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,07	5,55	0,03	0,00	0,00	1,52	0,19	0,01	0,00	0,24	0,00	0,00
Pão mandí	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,45	93,29	2,52	0,85	0,24	18,44	15,49	0,68	0,00	0,00	129,24	0,02
Total				R\$ 0,75	143,73	4,44	2,58	0,32	25,18	18,07	0,91	0,00	0,31	129,47	0,02

Modo de preparar o

1. Bata no liquidificador a aveia, maçã e o leite.
2. Sirva o pão mandí com a vitamina de fruta.

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

MELANCIA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Melancia	60,00	37,50	1,60	R\$ 0,13	12,23	0,33	0,00	0,00	3,05	2,90	0,09	0,00	2,31	0,00	0,00
Total				R\$ 0,13	12,23	0,33	0,00	0,00	3,05	2,90	0,09	0,00	2,31	0,00	0,00

Modo de preparar o

1. Lave, higieniza e corte a melancia e sirva.

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

SALADA VERDE COM TOMATE, RISOTO DE FRANGO, FAROFA DE BANANA DA TERRA E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	10,00	6,85	1,46	R\$ 0,13	0,73	0,09	0,01	0,00	0,12	2,60	0,03	0,00	1,07	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Banana da terra	10,00	5,38	1,86	R\$ 0,07	6,88	0,08	0,01	0,00	1,81	0,22	0,02	0,00	0,85	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Couve	5,00	3,60	1,39	R\$ 0,07	0,97	0,10	0,02	0,00	0,16	4,71	0,02	0,00	3,48	0,22	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,07	36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	6,49	0,11	0,00	0,00	0,10	0,01
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	12,26	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Milho verde em conserva	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,03	2,93	0,10	0,07	0,02	0,51	0,07	0,02	0,00	0,05	7,81	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,21	17,87	3,23	0,45	0,17	0,00	1,10	0,07	0,30	0,00	8,40	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,86	175,54	7,11	2,79	0,53	30,61	32,61	1,23	0,30	7,24	211,22	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o frango com o óleo, alho, cenoura, cebola, tomate e sal, até dourar. Deixe cozinhar e desfie o frango.
2. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Mistura o frango com o arroz. Finaliza com milho, salsa e cebolinha.
3. Refogue com o óleo, cebola, alho e acrescente a banana, junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem.
4. Lave, higienize, pique e tempere a couve e o tomate.

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

CREPIOCA COM MOLHO DE CARNE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,55	0,28	0,29	0,00	9,90	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	5,63	0,21	10,56	0,00	22,50	0,00
Polpa de goiaba	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,17	4,30	0,08	0,02	0,00	0,96	0,08	0,02	1,82	11,90	0,81	0,00
Polvilho doce	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,08	35,12	0,04	0,00	0,00	8,68	2,74	0,05	0,00	0,00	0,16	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,34	0,01	0,00	0,63	0,26	0,00
Total				R\$ 0,68	87,21	5,24	2,54	0,76	10,54	10,77	0,58	12,66	13,01	227,46	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o carne com o óleo, alho, cebola, o tomate e sal, até dourar.
2. Coloque o polvilho doce, o ovo e o sal, misture bem até ter uma mistura homogênea.
3. Coloque com uma concha da mistura em uma frigideira pré aquecida e vire quando a mesma se soltar do fundo da panela.
4. Recheie com o molho de carne moída.
5. Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

SALADA VERDE, ARROZ COM CARNE SUÍNA E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,44	0,07	0,00	0,00	0,10	0,00
Carne suína (lombo)	15,00	12,61	1,19	R\$ 0,25	22,14	2,85	1,11	0,42	0,00	0,52	0,06	0,00	0,00	6,68	0,00
Feijão carioca	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,03	16,45	1,00	0,06	0,01	3,06	6,13	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	10,00	6,85	1,46	R\$ 0,13	0,73	0,09	0,01	0,00	0,12	2,60	0,03	0,00	1,07	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	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	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	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,60	0,03	0,30	0,04	0,00	0,00
Oleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	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	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Repolho branco	8,00	5,93	1,35	R\$ 0,03	1,01	0,05	0,01	0,00	0,23	2,05	0,01	0,00	1,11	0,22	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,58	94,28	4,91	2,76	0,66	12,38	14,75	0,63	0,30	2,93	201,13	0,00

Modo de preparo

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo, colorau 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. Finalize com cebolinha e salsa.
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 e tempere o repolho e a alface.
5. Lave e sirva a maçã

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

BOLO DE BETERRABA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Beterraba	10,00	9,35	1,07	R\$ 0,03	4,56	0,18	0,01	0,00	1,04	1,69	0,03	0,00	0,29	0,91	0,00
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Oleo 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	0,00	0,00	0,00	0,01
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,09	0,01	0,00	0,00	50,26	0,00
Polpa de cajú	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,26	6,00	0,07	0,02	0,00	1,40	0,13	0,02	2,73	17,85	0,63	0,00
Total				R\$ 0,39	71,13	1,82	2,57	0,45	10,24	5,57	0,23	6,25	18,14	59,37	0,01

Modo de preparo

1. Coloque no liquidificador os ovos, a beterraba e o óleo. Bate bem.
2. Coloque a farinha de trigo e o fermento em uma tigela. Misture bem.
3. Leve para assar, em forma untada, em forno médio, pré - aquecido, por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.
4. Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

MAÇÃ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Maçã fuji	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,34	27,76	0,14	0,00	0,00	7,58	0,96	0,05	0,00	1,20	0,00	0,00
Total				R\$ 0,34	27,76	0,14	0,00	0,00	7,58	0,96	0,05	0,00	1,20	0,00	0,00

Modo de preparo

1. Higieniza e serve a maçã.

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

SALADA MISTA, MARIA IZABEL E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Alface crespa	10,00	6,85	1,46	R\$ 0,13	0,73	0,09	0,01	0,00	0,12	2,60	0,03	0,00	1,07	0,23	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,05	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,66	0,10	0,00	0,00	0,15	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	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª músculo seca (iscas ou manta)	14,00	13,33	1,05	R\$ 0,42	41,70	2,62	3,38	1,16	0,00	1,88	0,18	0,00	0,00	592,00	0,09
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16	R\$ 0,04	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	1,94	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	18,39	1,20	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	10,00	7,41	1,35	R\$ 0,04	1,27	0,06	0,01	0,00	0,29	2,56	0,01	0,00	1,39	0,27	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Tomate salada	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,01	0,08	0,00	0,00	0,50	0,68	0,03	0,00	1,26	0,51	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,95	168,34	7,23	5,17	1,43	23,30	31,93	1,61	0,00	5,10	787,36	0,09

Modo de preparo

- Dessalgue a carne seca em água fervente, depois refogue com o alho, a cebola e a cenoura, deixe cozinhar até ficar dourada e macia.
- Acrescente o arroz, refogue bem, acrescente água e deixe cozinhar. Finaliza 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.
- Higienize, pique, misture e tempere o repolho, a alface e o tomate.

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

TORTA DE CARNE COM LEGUMES E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbohidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abobrinha verde	5,00	3,97	1,26	R\$ 0,02	0,77	0,05	0,01	0,00	0,17	0,60	0,01	0,00	0,27	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	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,18	14,16	2,16	0,55	0,22	0,00	0,36	0,19	0,19	0,00	6,60	0,01
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,68	0,01	0,00	0,27	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	1,79	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00
Fermento químico	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,22	0,09	0,01	0,00	0,00	50,26	0,00
Leite UHT integral	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	5,00	4,46	1,12	R\$ 0,03	6,39	0,58	0,40	0,12	0,07	1,88	0,07	3,52	0,00	7,50	0,00
Polpa de abacaxi	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,28	5,10	0,07	0,02	0,00	1,17	2,04	0,05	0,34	0,19	0,19	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	1,63	0,03	0,00	0,47	0,02	0,00
Total				R\$ 0,70	82,85	4,38	2,46	0,52	10,66	10,92	0,49	4,05	1,63	258,66	0,02

Modo de preparo

- Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado.
- Acrescente cenoura ralada, a abobrinha ralada, salsa e a cebolinha e deixe cozinhar.
- Bata no liquidificador o açúcar, o leite, a farinha de trigo, os ovos, óleo e sal, por último acrescente o fermento químico.
- Unte a forma e despeje metade da massa, acrescente o recheio e o restante da massa.
- Asse por 40 minutos em forno preaquecido.
- Bata no liquidificador a polpa de fruta e a água.

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

ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES E ARROZ	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	(g)
Ingredientes															
Abóbora cabotiã	10,00	8,47	1,18	R\$ 0,03	3,27	0,15	0,05	0,01	0,71	1,52	0,03	0,00	0,43	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	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,44	0,07	0,00	0,00	0,10	0,00
Batata inglesa	10,00	9,43	1,06	R\$ 0,04	6,07	0,17	0,00	0,00	1,39	0,33	0,03	0,00	2,93	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,32	25,48	3,88	0,99	0,40	0,00	0,66	0,34	0,34	0,00	11,88	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,64	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,01	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,34	0,00	0,00	0,13	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,97	0,01	0,00	0,22	0,14	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	0,10	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00
Oleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	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	0,12	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	0,82	0,01	0,00	0,23	0,01	0,00
Total				R\$ 0,61	88,11	5,54	1,62	0,50	12,73	6,06	0,54	0,34	4,17	206,08	0,02

Modo de preparo

1. Tempere e refogue a carne com o alho, o sal e a cebola até dourar.
2. Lave e pique a abóbora, a batata inglesa, a cenoura e o milho verde, acrescente na carne, coloque água e deixe cozinhar. Finalize com a salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.