

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

CANJICA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Açúcar cristal	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,010	11,61	0,01	0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,088	13,20	0,14	1,29	1,14	0,49	0,00	0,74	0,00
Leite UHT integral	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,206	25,20	1,20	1,30	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00
Milho para canjica branco	24,00	24,00	1,00	R\$ 0,178	85,82	1,73	0,23	0,07	18,73	0,00	0,19	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>135,83</b>	<b>3,08</b>	<b>2,82</b>	<b>1,22</b>	<b>24,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,93</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparo**

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

ARROZ, CARNE COM ABOBRINHA E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Abobrinha verde	1,00	0,79	1,26	R\$ 0,005	0,15	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,064	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	13,50	13,50	1,00	R\$ 0,333	19,11	2,91	0,74	0,30	0,00	0,26	8,91	0,01
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,25	0,21	1,18	R\$ 0,005	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Feijão carioca	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,022	9,87	0,60	0,04	0,01	1,84	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
Tomate salada	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,021	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>81,50</b>	<b>4,52</b>	<b>1,33</b>	<b>0,39</b>	<b>12,43</b>	<b>1,44</b>	<b>203,14</b>	<b>0,02</b>

**Modo de preparo**

1. Refogue a carne com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Adicione água aos poucos, deixe cozinhar até que fique macia.
2. Lave, corte em cubos a abobrinha e o tomate e acrescente à carne, coloque água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Doure o alho, junte o arroz, coloque água e deixe cozinhar.

ARROZ COLORIDO E SALADA VERDE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	0,25	0,23	1,08	R\$ 0,006	0,26	0,02	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Alface crespa	3,00	2,05	1,46	R\$ 0,044	0,22	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,07	0,00
Arroz branco	11,00	11,00	1,00	R\$ 0,055	39,36	0,79	0,04	0,01	8,66	0,00	0,11	0,00
Agrião	5,00	2,81	1,78	R\$ 0,080	0,47	0,08	0,01	0,00	0,06	0,00	0,21	0,00
Laranja pêra	5,00	4,03	1,24	R\$ 0,018	1,48	0,04	0,01	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,001	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,25	0,21	1,18	R\$ 0,005	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Cenoura	3,00	2,59	1,16	R\$ 0,013	0,88	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,09	0,00
Colorau	0,25	0,25	1,00	R\$ 0,006	0,84	0,02	0,01	0,00	0,20	0,15	0,00	0,00
Milho verde em conserva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,029	1,95	0,06	0,05	0,01	0,34	0,00	5,21	0,00
Óleo de soja	0,25	0,25	1,00	R\$ 0,002	2,21	0,00	0,25	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,138	11,92	2,15	0,30	0,11	0,00	0,20	5,60	0,00
Sal	0,25	0,25	1,00	R\$ 0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96,90	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
Tomate salada	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,014	0,40	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00
Vagem	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,059	1,22	0,09	0,01	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>61,49</b>	<b>3,33</b>	<b>0,68</b>	<b>0,17</b>	<b>10,35</b>	<b>1,53</b>	<b>108,43</b>	<b>0,00</b>

#### Modo de preparo

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

<b>MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	<b>Energia</b>	<b>Proteína</b>	<b>Lipídeos</b>	<b>Saturados</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Retinol</b>	<b>Sódio</b>	<b>Gorduras trans</b>
<b>Ingredientes</b>					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alface crespa	4,00	2,74	1,46	R\$ 0,059	0,29	0,04	0,00	0,00	0,05	0,00	0,09	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	13,40	13,40	1,00	R\$ 0,331	18,97	2,89	0,74	0,29	0,00	0,26	8,84	0,01
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,25	0,21	1,18	R\$ 0,005	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo Parafuso	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,056	29,65	0,83	0,16	0,04	6,13	0,00	1,18	0,00
Molho de tomate	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,007	0,38	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	4,18	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>54,61</b>	<b>3,82</b>	<b>1,41</b>	<b>0,41</b>	<b>6,46</b>	<b>1,44</b>	<b>208,25</b>	<b>0,02</b>
<b>Modo de preparo</b>												
1. Refogue a carne com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Adicione o molho de tomate e um pouco de água e deixe ferver.												
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.												
3. Misture o molho ao macarrão. Finalize com salsa e cebolinha.												
4. Higienize, pique e tempere a alface.												

<b>ARROZ E BOBÓ DE FRANGO/FRUTA</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Gorduras trans (g)</b>
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Banana nanica	15,00	9,04	1,66	R\$ 0,087	8,27	0,13	0,01	0,00	2,15	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,25	0,21	1,18	R\$ 0,005	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,013	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Leite UHT integral	4,00	4,00	1,00	R\$ 0,021	2,52	0,12	0,13	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00
Mandioca	5,00	3,65	1,37	R\$ 0,028	5,53	0,04	0,01	0,00	1,32	0,00	0,08	0,00
Margarina	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,006	2,97	0,00	0,34	0,11	0,00	1,93	2,80	0,00
Milho verde em conserva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,029	1,95	0,06	0,05	0,01	0,34	0,00	5,21	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	13,40	13,40	1,00	R\$ 0,185	15,97	2,88	0,40	0,15	0,00	0,27	7,50	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
Tomate salada	0,50	0,49	1,02	R\$ 0,004	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>102,31</b>	<b>4,40</b>	<b>2,02</b>	<b>0,44</b>	<b>16,41</b>	<b>3,68</b>	<b>209,72</b>	<b>0,01</b>

#### Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, cebola, alho, colorau e sal, até dourar. Acrescente água e deixe cozinhar. Desfie.
2. Cozinhe a mandioca, depois bata no liquidificador juntamente com o leite.
3. Acrescente ao frango a mandioca e o milho, mexa até ferver. Finalize com salsa e cebolinha.
4. Doure o alho, refogue o arroz, coloque água e deixe cozinhar.
5. Sirva a banana.

<b>PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE POLPA DE FRUTA</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Gorduras trans (g)</b>
<b>Ingredientes</b>												
Açúcar cristal	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,006	7,74	0,01	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00
Requeijão cremoso	1,50	1,50	1,00	R\$ 0,042	3,85	0,14	0,35	0,21	0,04	2,92	8,37	0,01
Pão Francês	22,00	22,00	1,00	R\$ 0,272	65,96	1,75	0,68	0,22	12,90	0,66	142,49	0,08
Polpa de Acerola	7,50	7,50	1,00	R\$ 0,159	1,65	0,04	0,00	0,00	0,42	0,00	0,10	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>79,19</b>	<b>1,95</b>	<b>1,03</b>	<b>0,43</b>	<b>15,35</b>	<b>3,58</b>	<b>150,95</b>	<b>0,09</b>

#### Modo de preparo

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

<b>ARROZ E FRANGO COM BATATA E CENOURA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
(kcal)												
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,064	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	0,00
Batata inglesa	10,00	9,43	1,06	R\$ 0,061	6,07	0,17	0,00	0,00	1,39	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,005	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,25	0,21	1,18	R\$ 0,005	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16	R\$ 0,045	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,00	0,29	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,013	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	19,00	19,00	1,00	R\$ 0,262	22,64	4,09	0,57	0,21	0,00	0,38	10,64	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>89,68</b>	<b>5,39</b>	<b>1,66</b>	<b>0,37</b>	<b>12,89</b>	<b>1,86</b>	<b>205,01</b>	<b>0,01</b>
<b>Modo de preparo</b>												
1. Refogue o frango com o alho, cebola, o colorau, óleo e o sal até dourar.												
2. Depois de refogado acrescente a batata e a cenoura em cubos, coloque água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.												
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.												

<b>FAROFA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE/ FRUTA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
(kcal)												
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Banana nanica	12,00	7,23	1,66	R\$ 0,069	6,62	0,10	0,01	0,00	1,72	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	10,50	10,50	1,00	R\$ 0,259	14,87	2,26	0,58	0,23	0,00	0,20	6,93	0,01
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,010	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Cenoura	2,00	1,72	1,16	R\$ 0,009	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	0,06	0,00
Couve	2,00	1,44	1,39	R\$ 0,031	0,39	0,04	0,01	0,00	0,06	0,00	0,09	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,063	28,87	0,12	0,02	0,01	7,03	0,00	0,08	0,01
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,010	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>57,22</b>	<b>2,65</b>	<b>1,13</b>	<b>0,32</b>	<b>9,25</b>	<b>2,56</b>	<b>201,26</b>	<b>0,02</b>
<b>Modo de preparo</b>												
1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal até dourar. Acrescente a cenoura ralada, a couve picada e a farinha de mandioca. Finalize com cebolinha e salsa.												
2. Sirva a banana.												

<b>ARROZ COM FRANGO, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,005	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,019	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,013	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,037	16,45	1,00	0,06	0,01	3,06	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,207	17,87	3,23	0,45	0,17	0,00	0,30	8,40	0,00
Repolho Branco	13,00	9,63	1,35	R\$ 0,051	1,65	0,08	0,01	0,00	0,37	0,00	0,35	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,010	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,035	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>102,89</b>	<b>5,57</b>	<b>1,61</b>	<b>0,34</b>	<b>16,25</b>	<b>2,96</b>	<b>203,27</b>	<b>0,01</b>

#### Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.

2. Acrescente o arroz ao frango, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.

3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.

4. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.

<b>ARROZ, CARNE COM ABÓBORA/ FRUTA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
<b>Ingredientes</b>												
Abóbora cabotiã	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,020	1,64	0,07	0,02	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,064	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	10,50	10,50	1,00	R\$ 0,259	14,87	2,26	0,58	0,23	0,00	0,20	6,93	0,01
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,005	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,019	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,026	3,34	0,07	0,05	0,00	0,78	0,60	0,00	0,00
Maçã Fuji	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,053	2,78	0,01	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,010	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>79,18</b>	<b>3,43</b>	<b>1,70</b>	<b>0,40</b>	<b>12,38</b>	<b>3,16</b>	<b>201,15</b>	<b>0,02</b>

#### Modo de preparo

1. Refogue carne com alho, cebola, óleo, colorau e sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.

2. Acrescente a abóbora na carne, coloque água e deixe-a cozinhar um pouco. Finalize com cebolinha e salsa.

3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.

4. Higienize e sirva a maçã.

<b>MACARRÃO COM FRANGO/FRUTA</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,010	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Peito de frango	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,248	21,45	3,87	0,54	0,20	0,00	0,36	10,08	0,00
Macarrão tipo parafuso	19,00	19,00	1,00	R\$ 0,134	70,41	1,96	0,37	0,10	14,56	0,00	2,80	0,00
Melancia	10,00	6,25	1,60	R\$ 0,026	2,04	0,06	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00
Molho de tomate	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,034	1,92	0,07	0,05	0,00	0,39	0,00	20,91	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>105,52</b>	<b>6,01</b>	<b>1,97</b>	<b>0,45</b>	<b>15,63</b>	<b>1,54</b>	<b>227,75</b>	<b>0,01</b>

#### Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.

2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.

3. Misture o molho ao macarrão. Finalize com salsa e cebolinha.

4. Higienize, corte e sirva a melancia.

<b>ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE</b>	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,089	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	0,00
Carne suína (lombo)	11,00	9,24	1,19	R\$ 0,247	16,23	2,09	0,81	0,31	0,00	0,00	4,90	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Feijão carioca	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,037	16,45	1,00	0,06	0,01	3,06	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,010	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	8,00	5,93	1,35	R\$ 0,031	1,01	0,05	0,01	0,00	0,23	0,00	0,22	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
Tomate salada	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,021	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>109,01</b>	<b>4,54</b>	<b>1,95</b>	<b>0,49</b>	<b>17,94</b>	<b>1,18</b>	<b>199,43</b>	<b>0,01</b>

#### Modo de preparo

1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.

2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.

3. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.

4. Higienize e sirva a maçã.

<b>ARROZ, CARNE COM BATATA/FRUTA</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	<b>Energia</b>	<b>Proteína</b>	<b>Lipídeos</b>	<b>Saturados</b>	<b>Carboidratos</b>	<b>Retinol</b>	<b>Sódio</b>	<b>Gorduras trans</b>
<b>Ingredientes</b>					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,050	35,78	0,72	0,03	0,01	7,88	0,00	0,10	0,00
Batata inglesa	8,00	7,55	1,06	R\$ 0,049	4,86	0,13	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,321	18,41	2,80	0,71	0,29	0,00	0,25	8,58	0,01
Cebola branca	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,001	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,25	0,21	1,18	R\$ 0,005	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,25	0,25	1,00	R\$ 0,006	0,84	0,02	0,01	0,00	0,20	0,15	0,00	0,00
Laranja pêra	6,00	4,84	1,24	R\$ 0,022	1,78	0,05	0,01	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>66,81</b>	<b>3,77</b>	<b>1,27</b>	<b>0,37</b>	<b>9,77</b>	<b>1,58</b>	<b>202,63</b>	<b>0,02</b>
<b>Modo de preparo</b>												
1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.												
2. Corte a batata, misture na carne, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.												
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.												
4. Higienize, corte e sirva a laranja.												



<b>TORTA SALGADA E SUCO DE FRUTA</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Gorduras trans (g)</b>
<b>Ingredientes</b>												
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,005	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,010	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,022	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,00	0,14	0,00
Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Maracujá	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,161	4,20	0,08	0,02	0,00	0,96	0,00	2,17	0,00
Farinha de trigo	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,025	21,63	0,59	0,08	0,02	4,51	0,00	0,04	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,030	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite UHT integral	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,010	1,26	0,06	0,07	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha tipo A	1,00	0,89	1,12	R\$ 0,007	1,28	0,12	0,08	0,02	0,01	0,70	1,50	0,00
Peito de frango	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,165	14,30	2,58	0,36	0,13	0,00	0,24	6,72	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,010	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Tomate salada	0,50	0,49	1,02	R\$ 0,004	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>55,07</b>	<b>3,59</b>	<b>1,12</b>	<b>0,25</b>	<b>7,71</b>	<b>3,31</b>	<b>305,23</b>	<b>0,00</b>
<b>Modo de preparo</b>												
1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango.												
2. Acrescente o molho de tomate, cenoura ralada, salsa e a cebolinha e deixe cozinhar.												
3. Bata no liquidificador o leite, a farinha de trigo, os ovos, óleo e sal, por último acrescente o fermento químico.												
4. Unte a forma e despeje metade da massa, acrescente o recheio e o restante da massa.												
5. Asse por 40 minutos em forno preaquecido.												
6. Bata no liquidificador o concentrado líquido, o açúcar e a água.												

ARROZ E ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Abóbora cabotiã	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,020	1,64	0,07	0,02	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00
Alho branco	0,25	0,23	1,08	R\$ 0,006	0,26	0,02	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Arroz branco	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,064	46,51	0,93	0,04	0,01	10,24	0,00	0,13	0,00
Batata doce	5,00	4,13	1,21	R\$ 0,023	4,89	0,05	0,01	0,00	1,17	0,00	0,36	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	11,80	11,80	1,00	R\$ 0,291	16,71	2,54	0,65	0,26	0,00	0,23	7,79	0,01
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,25	0,21	1,18	R\$ 0,005	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,25	0,25	1,00	R\$ 0,006	0,84	0,02	0,01	0,00	0,20	0,15	0,00	0,00
Milho verde in natura	5,00	2,06	2,43	R\$ 0,046	2,84	0,14	0,01	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
Tomate salada	1,00	0,98	1,02	R\$ 0,007	0,20	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>78,60</b>	<b>3,80</b>	<b>1,25</b>	<b>0,36</b>	<b>12,71</b>	<b>1,56</b>	<b>202,29</b>	<b>0,01</b>

#### Modo de preparo

1. Tempere e refogue a carne com alho e cebola até ficar dourada, adicione água aos poucos para cozinhá-la, até que fique macia.
2. Lave e pique o tomate, a abóbora, a batata doce e o milho verde, acrescente na carne, coloque água e deixe cozinhar. Finalize com a salsa e cebolinha.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.

BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Açúcar cristal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,003	3,87	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,078	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Farinha de trigo	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,002	1,80	0,05	0,01	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00
Fermento químico	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,061	1,79	0,01	0,00	0,00	0,88	0,00	201,04	0,00
Leite UHT integral	62,00	62,00	1,00	R\$ 0,319	39,06	1,86	2,02	0,00	2,95	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	1,00	0,89	1,12	R\$ 0,007	1,28	0,12	0,08	0,02	0,01	0,70	1,50	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>76,69</b>	<b>2,25</b>	<b>3,21</b>	<b>0,23</b>	<b>9,77</b>	<b>40,50</b>	<b>205,79</b>	<b>0,01</b>

#### Modo de preparo

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

ARROZ COM CARNE COM MANDIOCA/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	0,25	0,23	1,08	R\$ 0,006	0,26	0,02	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Abacaxi pérola	5,00	3,68	1,36	R\$ 0,031	1,78	0,03	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,296	16,99	2,59	0,66	0,26	0,00	0,23	7,92	0,01
Cebola branca	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,001	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,25	0,21	1,18	R\$ 0,005	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Colorau	0,25	0,25	1,00	R\$ 0,006	0,84	0,02	0,01	0,00	0,20	0,15	0,00	0,00
Mandioca	8,00	5,84	1,37	R\$ 0,045	8,84	0,07	0,02	0,01	2,11	0,00	0,13	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>87,01</b>	<b>3,81</b>	<b>1,25</b>	<b>0,37</b>	<b>14,67</b>	<b>1,56</b>	<b>202,13</b>	<b>0,01</b>

#### Modo de preparo

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

ARROZ, ISCA DE FRANGO ACEBOLADO E SALADA VERDE COM BETERRABA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,073	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Beterraba	5,00	4,67	1,07	R\$ 0,022	2,28	0,09	0,00	0,00	0,52	0,00	0,45	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,010	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,013	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	19,00	19,00	1,00	R\$ 0,262	22,64	4,09	0,57	0,21	0,00	0,38	10,64	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>90,40</b>	<b>5,39</b>	<b>1,66</b>	<b>0,38</b>	<b>12,99</b>	<b>1,86</b>	<b>205,32</b>	<b>0,01</b>

#### Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, colorau e sal até dourar. Por último adicione a cebola.
2. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Higienize a alface e a beterraba. Rale a beterraba. Pique a alface. Misture e tempere.

ARROZ COM CARNE, FAROFA DE BANANA E FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	0,25	0,23	1,08	R\$ 0,006	0,26	0,02	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Arroz branco	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,060	42,93	0,86	0,04	0,01	9,45	0,00	0,12	0,00
Banana da terra	5,00	2,69	1,86	R\$ 0,036	3,44	0,04	0,01	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	9,00	9,00	1,00	R\$ 0,222	12,74	1,94	0,49	0,20	0,00	0,17	5,94	0,01
Cebola branca	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,001	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,25	0,21	1,18	R\$ 0,005	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Cenoura	3,00	2,59	1,16	R\$ 0,013	0,88	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,09	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	9,00	9,00	1,00	R\$ 0,070	32,48	0,14	0,02	0,01	7,91	0,00	0,09	0,01
Feijão carioca	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,037	16,45	1,00	0,06	0,01	3,06	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	5,00	3,70	1,35	R\$ 0,019	0,63	0,03	0,01	0,00	0,14	0,00	0,13	0,00
Sal	0,25	0,25	1,00	R\$ 0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96,90	0,00
Salsa	0,25	0,23	1,10	R\$ 0,005	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	1,18	0,13	0,00
Vinagre	0,25	0,25	1,00	R\$ 0,001	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>55,11</b>	<b>1,22</b>	<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>11,37</b>	<b>1,18</b>	<b>97,34</b>	<b>0,01</b>
<b>Modo de preparo</b>												
1. Refogue a carne com alho e cebola, deixe cozinhar até ficar dourada e macia.												
2. Acrescente o arroz, refogue bem, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.												
3. Refogue com o óleo, cebola, alho e acrescente a banana, junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem.												
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.												
5. Higienize o repolho e a cenoura. Pique o repolho. Rale a cenoura. Misture e tempere.												

<b>GALINHADA E SALADA VERDE/FRUTA</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Saturados (g)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Retinol (mcg)</b>	<b>Sódio (mg)</b>	<b>Gorduras trans (g)</b>
<b>Ingredientes</b>												
Açafrão	0,25	0,25	1,00	R\$ 0,011	0,78	0,03	0,01	0,00	0,16	0,07	0,37	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,073	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Arroz branco	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,060	42,93	0,86	0,04	0,01	9,45	0,00	0,12	0,00
Cebola branca	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,002	0,18	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,010	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Couve	5,00	3,60	1,39	R\$ 0,079	0,97	0,10	0,02	0,00	0,16	0,00	0,22	0,00
Coxinha das asas	13,00	8,67	1,50	R\$ 0,163	18,48	1,57	1,31	0,38	0,00	0,90	8,32	0,00
Maçã fuji	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,053	2,78	0,01	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,010	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,48</b>	<b>70,97</b>	<b>2,65</b>	<b>1,88</b>	<b>0,47</b>	<b>10,65</b>	<b>3,26</b>	<b>202,86</b>	<b>0,01</b>

#### **Modo de preparo**

1. Refogue o frango com alho, cebola e colorau, até dourar. Acrescente água aos poucos até ficar cozido.

2. Junte o arroz ao frango e refogue-os, acrescente água deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.

3. Higienize, pique, misture e tempere a couve e a alface.

4. Higienize e sirva a maçã.