

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

<b>CANJICA</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	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,016	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,354	52,80	0,55	5,16	4,58	1,95	0,00	2,96	0,00
Leite UHT integral	46,00	46,00	1,00	R\$ 0,236	28,98	1,38	1,50	0,00	2,19	0,00	0,00	0,00
Milho para canjica branco	26,00	26,00	1,00	R\$ 0,193	92,98	1,87	0,25	0,08	20,30	0,00	0,21	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,80</b>	<b>194,10</b>	<b>3,82</b>	<b>6,91</b>	<b>4,65</b>	<b>29,41</b>	<b>0,00</b>	<b>3,17</b>	<b>0,00</b>

**Modo de preparar**

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

<b>ARROZ, CARNE COM ABOBRINHA E FEIJÃO</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>												
Abobrinha verde	11,00	8,73	1,26	R\$ 0,053	1,68	0,10	0,01	0,00	0,37	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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,493	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,38	13,20	0,02
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
Feijão carioca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,075	32,90	2,00	0,13	0,02	6,12	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
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\$ 0,80</b>	<b>141,02</b>	<b>7,95</b>	<b>1,81</b>	<b>0,56</b>	<b>22,73</b>	<b>2,75</b>	<b>207,74</b>	<b>0,02</b>

**Modo de preparar**

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	0,50	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	6,00	4,11	1,46	R\$ 0,088	0,44	0,06	0,01	0,00	0,07	0,00	0,14	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Agrião	6,00	3,37	1,78	R\$ 0,096	0,56	0,09	0,01	0,00	0,08	0,00	0,25	0,00
Laranja pêra	10,00	8,06	1,24	R\$ 0,037	2,97	0,08	0,01	0,00	0,72	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	0,50	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
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	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,044	2,93	0,10	0,07	0,02	0,51	0,00	7,81	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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,275	23,83	4,31	0,60	0,22	0,00	0,40	11,20	0,00
Sal	0,25	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	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
Vagem	6,00	5,88	1,02	R\$ 0,071	1,46	0,11	0,01	0,00	0,31	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\$ 0,80</b>	<b>109,98</b>	<b>6,33</b>	<b>1,05</b>	<b>0,30</b>	<b>18,37</b>	<b>1,73</b>	<b>116,97</b>	<b>0,00</b>
<b>Modo de preparo</b>												
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.												

MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE	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>												
Alface crespa	8,00	5,48	1,46	R\$ 0,118	0,59	0,07	0,01	0,00	0,09	0,00	0,19	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)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,493	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,38	13,20	0,02
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
Macarrão tipo Parafuso	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,127	66,70	1,86	0,35	0,09	13,79	0,00	2,65	0,00
Molho de tomate	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,020	1,15	0,04	0,03	0,00	0,23	0,00	12,55	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\$ 0,80</b>	<b>102,38</b>	<b>6,35</b>	<b>2,00</b>	<b>0,61</b>	<b>14,38</b>	<b>2,75</b>	<b>222,67</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	26,00	26,00	1,00	R\$ 0,129	93,03	1,86	0,09	0,03	20,48	0,00	0,26	0,00
Banana nanica	20,00	12,05	1,66	R\$ 0,116	11,03	0,17	0,01	0,00	2,87	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	0,50	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
Leite UHT integral	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,031	3,78	0,18	0,20	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00
Mandioca	6,00	4,38	1,37	R\$ 0,034	6,63	0,05	0,01	0,00	1,58	0,00	0,09	0,00
Margarina	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,012	5,94	0,00	0,67	0,22	0,00	3,85	5,61	0,00
Milho verde em conserva	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,044	2,93	0,10	0,07	0,02	0,51	0,00	7,81	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	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,344	29,79	5,38	0,76	0,28	0,00	0,50	14,00	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	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\$ 0,80</b>	<b>165,69</b>	<b>7,87</b>	<b>2,84</b>	<b>0,69</b>	<b>26,60</b>	<b>5,84</b>	<b>221,99</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	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,016	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Requeijão cremoso	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,141	12,83	0,48	1,17	0,69	0,12	9,73	27,90	0,03
Pão Francês	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,433	104,93	2,78	1,09	0,35	20,53	1,05	226,69	0,13
Polpa de Acerola	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,212	2,19	0,06	0,00	0,00	0,55	0,00	0,13	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,80</b>	<b>139,30</b>	<b>3,34</b>	<b>2,26</b>	<b>1,04</b>	<b>26,18</b>	<b>10,77</b>	<b>254,71</b>	<b>0,16</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>	<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	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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Batata inglesa	20,00	18,87	1,06	R\$ 0,121	12,15	0,33	0,00	0,00	2,77	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	0,50	0,42	1,18	R\$ 0,010	0,08	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Cenoura	15,00	12,93	1,16	R\$ 0,067	4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,00	0,43	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	32,00	32,00	1,00	R\$ 0,441	38,13	6,89	0,97	0,35	0,00	0,64	17,92	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\$ 0,80</b>	<b>138,41</b>	<b>8,96</b>	<b>2,09</b>	<b>0,52</b>	<b>20,25</b>	<b>3,30</b>	<b>212,66</b>	<b>0,01</b>
<b>Modo de preparar</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>	<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	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	20,00	12,05	1,66	R\$ 0,116	11,03	0,17	0,01	0,00	2,87	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,444	25,48	3,88	0,99	0,40	0,00	0,34	11,88	0,02
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	6,00	5,17	1,16	R\$ 0,027	1,77	0,07	0,01	0,00	0,40	0,00	0,17	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
Farinha de mandioca tipo branca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,078	36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	0,00	0,10	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\$ 0,80</b>	<b>81,41</b>	<b>4,48</b>	<b>1,57</b>	<b>0,49</b>	<b>12,56</b>	<b>2,71</b>	<b>206,48</b>	<b>0,03</b>
<b>Modo de preparar</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	Carboi- dratos	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	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,124	89,45	1,79	0,08	0,03	19,69	0,00	0,25	0,00
Cebola branca	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,015	1,08	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,019	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	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,090	39,48	2,40	0,15	0,02	7,35	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	27,00	27,00	1,00	R\$ 0,372	32,17	5,81	0,82	0,30	0,00	0,54	15,12	0,00
Repolho Branco	20,00	14,81	1,35	R\$ 0,078	2,54	0,13	0,02	0,00	0,57	0,00	0,54	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	6,00	5,88	1,02	R\$ 0,042	1,21	0,05	0,00	0,00	0,30	0,00	0,31	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,80</b>	<b>177,81</b>	<b>10,35</b>	<b>2,10</b>	<b>0,50</b>	<b>28,82</b>	<b>3,20</b>	<b>210,35</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	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Abóbora cabotiã	10,00	8,47	1,18	R\$ 0,040	3,27	0,15	0,05	0,01	0,71	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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	16,50	16,50	1,00	R\$ 0,407	23,36	3,56	0,91	0,36	0,00	0,32	10,89	0,02
Cebola branca	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,015	1,08	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,019	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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,159	8,33	0,04	0,00	0,00	2,27	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\$ 0,80</b>	<b>120,62</b>	<b>5,35</b>	<b>2,07</b>	<b>0,54</b>	<b>19,92</b>	<b>3,28</b>	<b>205,19</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>	<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	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	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,024	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
Peito de frango	29,00	29,00	1,00	R\$ 0,399	34,56	6,24	0,88	0,32	0,00	0,58	16,24	0,00
Macarrão tipo parafuso	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,212	111,17	3,10	0,59	0,15	22,99	0,00	4,42	0,00
Melancia	25,00	15,63	1,60	R\$ 0,065	5,09	0,14	0,00	0,00	1,27	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	0,50	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\$ 0,80</b>	<b>164,75</b>	<b>9,72</b>	<b>2,52</b>	<b>0,62</b>	<b>25,33</b>	<b>2,94</b>	<b>235,71</b>	<b>0,01</b>
<b>Modo de preparo</b>												
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>	<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	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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Carne suína (lombo)	20,00	16,81	1,19	R\$ 0,450	29,52	3,80	1,47	0,55	0,00	0,00	8,91	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,024	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,112	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	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	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
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\$ 0,80</b>	<b>164,36</b>	<b>8,48</b>	<b>2,75</b>	<b>0,76</b>	<b>26,10</b>	<b>1,18</b>	<b>203,59</b>	<b>0,01</b>
<b>Modo de preparo</b>												
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 (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	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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	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
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,493	28,32	4,31	1,10	0,44	0,00	0,38	13,20	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,024	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
Laranja pêra	15,00	12,10	1,24	R\$ 0,055	4,45	0,13	0,02	0,00	1,08	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,80</b>	<b>119,65</b>	<b>6,24</b>	<b>1,72</b>	<b>0,54</b>	<b>19,29</b>	<b>3,05</b>	<b>207,54</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	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,016	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,024	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
Cenoura	8,00	6,90	1,16	R\$ 0,036	2,35	0,09	0,01	0,00	0,53	0,00	0,23	0,00
Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Maracujá	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,193	5,04	0,09	0,02	0,00	1,16	0,00	2,60	0,00
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,042	36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	0,00	0,07	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	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,051	6,30	0,30	0,33	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,026	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,02
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,103	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
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
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	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\$ 0,80</b>	<b>137,31</b>	<b>6,65</b>	<b>5,15</b>	<b>1,00</b>	<b>16,14</b>	<b>13,22</b>	<b>328,62</b>	<b>0,02</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.												

<b>ARROZ E ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES</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)
Abóbora cabotiã	8,00	6,78	1,18	R\$ 0,032	2,62	0,12	0,04	0,01	0,57	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
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Batata doce	8,00	6,61	1,21	R\$ 0,037	7,82	0,08	0,01	0,00	1,86	0,00	0,58	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	17,50	17,50	1,00	R\$ 0,432	24,78	3,77	0,96	0,39	0,00	0,33	11,55	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,024	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
Milho verde in natura	8,00	3,29	2,43	R\$ 0,073	4,55	0,22	0,02	0,01	0,94	0,00	0,04	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
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\$ 0,80</b>	<b>121,58</b>	<b>5,87</b>	<b>1,63</b>	<b>0,49</b>	<b>20,45</b>	<b>3,00</b>	<b>206,76</b>	<b>0,02</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.

<b>BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>	<b>Per capita (bruto)</b>	<b>Per capita (líquido)</b>	<b>Fator de correção</b>	<b>Custo unitário</b>	<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)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,016	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,083	72,09	1,96	0,27	0,06	15,02	0,00	0,15	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,030	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite UHT integral	82,00	82,00	1,00	R\$ 0,421	51,66	2,46	2,67	0,00	3,90	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,069	70,72	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,04
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,103	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,80</b>	<b>253,93</b>	<b>6,39</b>	<b>12,24</b>	<b>1,68</b>	<b>29,11</b>	<b>50,35</b>	<b>126,42</b>	<b>0,04</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.

<b>ARROZ COM CARNE COM MANDIOCA/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	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	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Abacaxi pérola	12,00	8,82	1,36	R\$ 0,075	4,26	0,08	0,01	0,03	1,09	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	19,50	19,50	1,00	R\$ 0,481	27,61	4,20	1,07	0,43	0,00	0,37	12,87	0,02
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,024	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
Mandioca	10,00	7,30	1,37	R\$ 0,056	11,05	0,08	0,02	0,01	2,64	0,00	0,16	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
<b>Total</b>				<b>R\$ 0,80</b>	<b>123,66</b>	<b>5,99</b>	<b>1,70</b>	<b>0,56</b>	<b>20,54</b>	<b>3,04</b>	<b>207,36</b>	<b>0,02</b>

#### Modo de preparo

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

<b>ARROZ, ISCA DE FRANGO ACEBOLADO E SALADA VERDE COM BETERRABA</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	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
Alface crespa	12,00	8,22	1,46	R\$ 0,176	0,88	0,11	0,01	0,00	0,14	0,00	0,28	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Beterraba	8,00	7,48	1,07	R\$ 0,036	3,65	0,15	0,01	0,00	0,83	0,00	0,73	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,024	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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	29,00	29,00	1,00	R\$ 0,399	34,56	6,24	0,88	0,32	0,00	0,58	16,24	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\$ 0,80</b>	<b>124,31</b>	<b>8,13</b>	<b>2,00</b>	<b>0,49</b>	<b>17,81</b>	<b>3,24</b>	<b>211,58</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	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
<b>Ingredientes</b>												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Banana da terra	10,00	5,38	1,86	R\$ 0,072	6,88	0,08	0,01	0,00	1,81	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	14,50	14,50	1,00	R\$ 0,358	20,53	3,13	0,80	0,32	0,00	0,28	9,57	0,01
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,024	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
Farinha de mandioca tipo branca	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,078	36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	0,00	0,10	0,01
Feijão carioca	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,060	26,32	1,60	0,10	0,02	4,90	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	10,00	7,41	1,35	R\$ 0,039	1,27	0,06	0,01	0,00	0,29	0,00	0,27	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
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\$ 0,80</b>	<b>71,68</b>	<b>1,98</b>	<b>0,65</b>	<b>0,10</b>	<b>14,78</b>	<b>2,36</b>	<b>194,60</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 remolho, 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	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,022	1,55	0,06	0,03	0,01	0,33	0,13	0,74	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
Alface crespa	8,00	5,48	1,46	R\$ 0,118	0,59	0,07	0,01	0,00	0,09	0,00	0,19	0,00
Arroz branco	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,099	71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,00	0,20	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,024	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	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
Couve	8,00	5,76	1,39	R\$ 0,126	1,56	0,17	0,03	0,01	0,25	0,00	0,36	0,00
Coxinha das asas	18,00	12,00	1,50	R\$ 0,225	25,58	2,17	1,81	0,53	0,00	1,24	11,52	0,00
Maçã fuji	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,127	6,66	0,03	0,00	0,00	1,82	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\$ 0,80</b>	<b>113,60</b>	<b>4,05</b>	<b>2,43</b>	<b>0,63</b>	<b>18,62</b>	<b>3,61</b>	<b>206,40</b>	<b>0,01</b>
<b>Modo de preparo</b>												
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.												