

**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 (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de maracujá	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,35	89,94	2,39	0,93	0,30	17,59	0,90	194,30	0,11
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,05	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,99	139,01	2,40	4,29	1,40	22,57	20,17	222,34	0,13

Modo de preparo

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

ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO E SALADA DE MACARRÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi- dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	55,00	55,00	1,00	R\$ 0,20	196,78	3,94	0,18	0,06	43,32	0,00	0,56	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	120,00	120,00	1,00	R\$ 2,11	169,90	25,87	6,59	2,64	0,00	2,29	79,20	0,12
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,50	4,66	1,18	R\$ 0,10	0,91	0,09	0,02	0,00	0,16	0,00	0,07	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	3,34	0,07	0,05	0,00	0,78	0,60	0,00	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,11	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,18	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo parafuso	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,26	148,23	4,13	0,79	0,20	30,65	0,00	5,90	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	0,98	0,08	0,02	0,00	0,17	14,18	1,53	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vagem	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,30	6,10	0,44	0,04	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 3,64	671,01	41,43	11,12	3,41	99,24	17,07	477,14	0,13

Modo de preparo

1. Refogue a carne com o óleo, alho, cebola, colorau e sal, até dourar. Acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Acrescente no macarrão a cenoura ralada, a vagem cozida e picada, a salsa e a cebolinha.
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. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.

CANJICA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,39	66,00	0,69	6,45	5,72	2,44	0,00	3,70	0,00
Milho para canjica branco	70,00	70,00	1,00	R\$ 0,44	250,32	5,04	0,68	0,21	54,64	0,00	0,55	0,00
Leite UHT integral	120,00	120,00	1,00	R\$ 0,51	75,60	3,60	3,90	0,00	5,70	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,37	430,61	9,36	11,03	5,93	72,74	0,00	4,25	0,00

Modo de preparo

1. Deixe o milho para canjica de molho.
2. Descarte a água do molho 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.

PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	20,00	17,86	1,12	R\$ 0,12	25,56	2,33	1,59	0,46	0,29	14,08	30,00	0,00
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de acerola	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,28	3,29	0,09	0,00	0,00	0,83	0,00	0,19	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Total				R\$ 1,10	210,43	6,61	4,16	1,12	36,17	17,93	548,19	0,19

Modo de preparo

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

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA VERDE C/ BETERRABA / FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Abacaxi pérola	75,00	55,15	1,36	R\$ 0,36	26,65	0,47	0,07	0,17	6,80	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	36,00	24,66	1,46	R\$ 0,46	2,63	0,33	0,04	0,00	0,42	0,00	0,83	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	40,00	37,74	1,06	R\$ 0,16	24,29	0,67	0,00	0,00	5,54	0,00	0,00	0,00
Beterraba	25,00	23,36	1,07	R\$ 0,09	11,41	0,45	0,02	0,00	2,60	0,00	2,27	0,00
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	125,00	125,00	1,00	R\$ 1,72	148,95	26,91	3,78	1,38	0,00	2,50	70,00	0,01
Molho de tomate	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,05	3,08	0,11	0,07	0,00	0,62	0,00	33,46	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,36	483,16	37,46	6,47	1,94	67,85	7,23	301,50	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango em cubos com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Acrescente a batata em cubos, o molho de tomate, água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
2. 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.
3. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Lave, higienize e pique a alface. Lave, descasque e rale a beterraba. Misture e tempere.
5. Lave, descasque e corte o abacaxi.

SANDUICHE NATURAL E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	6,00	4,11	1,46	R\$ 0,08	0,44	0,06	0,01	0,00	0,07	0,00	0,14	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,00	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	1,00	0,85	1,18	R\$ 0,02	0,17	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	R\$ 0,02	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,00	0,14	0,00
Cenoura	25,00	21,55	1,16	R\$ 0,09	7,36	0,29	0,04	0,00	1,65	0,00	0,72	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,06	5,20	0,56	0,01
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	0,00	0,00	0,00	0,19
Peito de frango	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,34	29,79	5,38	0,76	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,01	0,40	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00
Total				R\$ 1,21	219,45	9,91	3,37	0,93	7,58	9,93	196,03	0,19

Modo de preparo

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

PÃO DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Leite UHT integral	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,47	69,30	3,30	3,58	0,00	5,23	0,00	0,00	0,00
Pão doce	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,57	142,09	2,06	5,23	3,15	22,33	38,34	83,12	0,17
Total				R\$ 1,16	243,47	5,70	8,98	3,24	34,85	102,01	88,32	0,17
Modo de preparo												
1. Misure o leite e o achocolatado.												
2. Sirva o pão e o leite com achocolatado.												

ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO E SALADA DE ACELGA COM TOMATE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Acelga	50,00	49,02	1,02	R\$ 0,35	10,27	0,71	0,05	0,00	2,27	0,00	0,58	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana nanica	90,00	54,22	1,66	R\$ 0,38	49,62	0,76	0,06	0,00	12,93	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	110,00	110,00	1,00	R\$ 1,94	155,74	23,72	6,04	2,42	0,00	2,10	72,60	0,11
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Mandioca	50,00	36,50	1,37	R\$ 0,16	55,26	0,41	0,11	0,04	13,20	0,00	0,78	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,56	544,79	34,40	8,78	2,85	82,14	7,13	464,02	0,12
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. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água de 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.												
5. Higienize o tomate e a acelga, pique-os, misture e tempere.												
6. Sirva a banana.												

TORTA DE FRANGO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,01	1,08	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	0,00
Cebolinha	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,04	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00
Cenoura	8,00	6,90	1,16	R\$ 0,03	2,35	0,09	0,01	0,00	0,53	0,00	0,23	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Farinha de trigo	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,15	144,19	3,92	0,55	0,12	30,04	0,00	0,29	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite 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
Óleo de soja	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,03	70,72	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,04
Ovo de galinha tipo A	18,00	16,07	1,12	R\$ 0,10	23,00	2,09	1,43	0,42	0,26	12,67	27,00	0,00
Peito de frango	17,00	17,00	1,00	R\$ 0,23	20,26	3,66	0,51	0,19	0,00	0,34	9,52	0,00
Polpa de goiaba	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,43	10,75	0,21	0,05	0,01	2,40	27,25	2,03	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Total				R\$ 1,29	321,16	11,39	11,89	1,95	41,52	45,29	527,77	0,04

Modo de preparo

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

PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Geléia de frutas	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,15	22,24	0,03	0,01	0,00	5,51	0,00	2,56	0,00
Pão Mandi	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,60	124,39	3,36	1,14	0,32	24,58	0,00	172,32	0,02
Polpa de cajú	22,00	22,00	1,00	R\$ 0,39	8,80	0,11	0,04	0,00	2,06	4,00	0,92	0,00
Total				R\$ 1,15	174,77	3,51	1,18	0,32	37,13	4,00	175,79	0,02

Modo de preparo

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

ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne suína (lombo)	130,00	109,24	1,19	R\$ 2,15	191,86	24,69	9,58	3,61	0,00	0,00	57,90	0,00
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	5,50	4,66	1,18	R\$ 0,10	0,91	0,09	0,02	0,00	0,16	0,00	0,07	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,18	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	110,00	88,71	1,24	R\$ 0,31	32,62	0,93	0,11	0,00	7,94	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	50,00	37,04	1,35	R\$ 0,20	6,34	0,32	0,05	0,00	1,43	0,00	1,35	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	35,00	34,31	1,02	R\$ 0,25	7,05	0,28	0,00	0,00	1,76	0,00	1,80	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,50	539,49	36,16	12,32	4,02	70,23	4,73	449,87	0,01
Modo de preparo												
1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.												
2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.												
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.												
4. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.												
5. Lave e corte a laranja.												

BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Açúcar cristal	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,02	30,95	0,03	0,00	0,00	7,97	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	108,14	2,94	0,41	0,09	22,53	0,00	0,22	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Fubá mimoso	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	106,04	2,16	0,57	0,12	23,66	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	200,00	200,00	1,00	R\$ 0,86	126,00	6,00	6,50	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,03
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
Total				R\$ 1,35	467,48	13,21	13,85	1,41	71,61	74,23	128,44	0,03
Modo de preparo												
1. Bater no liquidificador, o ovo, o açúcar, o leite, o óleo, o fubá de milho e a farinha de trigo.												
2. Depois acrescente o fermento químico.												
3. Coloque em uma assadeira untada e asse por 40 minutos em forno preaquecido.												
4. Misture o leite e o achocolatado.												

PÃO COM REQUEIJÃO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	31,50	1,50	1,63	0,00	2,38	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Requeijão cremoso	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,17	20,53	0,77	1,88	1,10	0,19	15,57	44,64	0,05
Total				R\$ 1,34	84,11	2,61	3,67	1,18	9,86	79,23	49,84	0,05

Modo de preparo

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

ARROZ, FEIJÃO, ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES / FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Abóbora cabotiã	45,00	38,14	1,18	R\$ 0,13	14,72	0,67	0,20	0,04	3,19	0,00	0,00	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Batata doce	35,00	28,93	1,21	R\$ 0,12	34,20	0,36	0,04	0,00	8,16	0,00	2,54	0,00
Banana da terra	45,00	24,19	1,86	R\$ 0,32	30,97	0,35	0,06	0,00	8,14	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	96,50	96,50	1,00	R\$ 1,70	136,63	20,81	5,30	2,12	0,00	1,84	63,69	0,10
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,41	33,31	0,17	0,00	0,00	9,09	0,00	0,00	0,00
Milho verde in natura	45,00	18,52	2,43	R\$ 0,31	25,59	1,22	0,11	0,04	5,29	0,00	0,21	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,04	0,65	0,05	0,01	0,00	0,12	9,45	1,02	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 3,57	534,97	32,22	7,22	2,45	86,21	11,30	455,96	0,10

Modo de preparo

1. Tempere e refogue a carne com alho e cebola até ficar dourada, adicione água aos poucos para cozinhá-la, até que fique macia.
2. Lave e pique a abóbora, a batata doce e o milho verde, acrescente na carne, coloque água e deixe cozinhar. Acrescente por último a banana da terra e cozinhe. 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.
5. Higienize a maçã e sirva.

BOLO SIMPLES E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,15	144,19	3,92	0,55	0,12	30,04	0,00	0,29	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite 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
Óleo de soja	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,07	132,60	0,00	15,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,08
Ovo de galinha tipo A	20,00	17,86	1,12	R\$ 0,12	25,56	2,33	1,59	0,46	0,29	14,08	30,00	0,00
Polpa de maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,55	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Total				R\$ 1,10	375,73	7,64	18,47	2,87	44,55	35,88	132,43	0,08

Modo de preparo

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

PÃO DOCE E BEBIDA LÁCTEA	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)
Bebida láctea fermentada sabor Coco	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,57	60,68	2,35	2,10	1,21	8,33	0,00	50,60	0,07
Pão doce	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,57	142,09	2,06	5,23	3,15	22,33	38,34	83,12	0,17
Total				R\$ 1,14	202,77	4,41	7,33	4,36	30,66	38,34	133,72	0,23

Modo de preparo

2. Sirva o pão e a bebida láctea.

ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA E CENOURA, SALADA VERDE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	25,00	17,12	1,46	R\$ 0,32	1,83	0,23	0,03	0,00	0,29	0,00	0,58	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	30,00	28,30	1,06	R\$ 0,12	18,22	0,50	0,00	0,00	4,16	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	105,00	105,00	1,00	R\$ 1,85	148,66	22,64	5,76	2,31	0,00	2,01	69,30	0,11
Cebola branca	8,00	7,27	1,10	R\$ 0,03	2,87	0,12	0,01	0,00	0,64	0,00	0,04	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Cenoura	25,00	21,55	1,16	R\$ 0,09	7,36	0,29	0,04	0,00	1,65	0,00	0,72	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,12	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	55,00	55,00	1,00	R\$ 0,38	30,53	0,16	0,00	0,00	8,33	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Rúcula	12,00	7,64	1,57	R\$ 0,16	1,00	0,14	0,01	0,00	0,17	0,00	0,72	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,44	458,19	31,33	8,27	2,70	63,74	7,03	459,51	0,11

Modo de preparo

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

TORTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
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	0,57	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	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,04	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00
Cenoura	8,00	6,90	1,16	R\$ 0,03	2,35	0,09	0,01	0,00	0,53	0,00	0,23	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Farinha de trigo	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,15	144,19	3,92	0,55	0,12	30,04	0,00	0,29	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite UHT integral	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,06	9,45	0,45	0,49	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,03
Ovo de galinha tipo A	14,00	12,50	1,12	R\$ 0,08	17,89	1,63	1,11	0,33	0,20	9,85	21,00	0,00
Polpa de Abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	4,00	3,92	1,02	R\$ 0,03	0,81	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,21	0,00
Total				R\$ 1,42	293,57	12,94	8,87	1,87	39,79	15,91	336,70	0,06

Modo de preparo

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

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de cupuaçu	24,00	24,00	1,00	R\$ 0,59	12,48	0,20	0,14	0,07	2,74	0,00	0,17	0,00
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,45	214,71	6,46	4,21	1,99	37,34	12,39	382,10	0,27

Modo de preparo

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

ARROZ, FEIJÃO, BOBÓ DE FRANGO E SALADA DE REPOLHO COM PEPINO E TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,18	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
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
Mandioca	55,00	40,15	1,37	R\$ 0,18	60,79	0,45	0,12	0,04	14,52	0,00	0,86	0,00
Melancia	120,00	75,00	1,60	R\$ 0,26	24,45	0,66	0,00	0,00	6,10	0,00	0,00	0,00
Milho verde em conserva	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,14	11,71	0,39	0,28	0,07	2,06	0,00	31,24	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	120,00	120,00	1,00	R\$ 1,65	142,99	25,83	3,62	1,32	0,00	2,40	67,20	0,01
Pepino	30,00	27,52	1,09	R\$ 0,14	2,62	0,24	0,00	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	50,00	37,04	1,35	R\$ 0,20	6,34	0,32	0,05	0,00	1,43	0,00	1,35	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,15	4,03	0,16	0,00	0,00	1,00	0,00	1,03	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,49	582,06	39,26	7,98	1,84	87,22	7,43	490,51	0,02

Modo de preparo

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

BOLO DE LARANJA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,04	58,03	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	55,00	55,00	1,00	R\$ 0,20	198,26	5,38	0,75	0,17	41,30	0,00	0,41	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Laranja pêra	70,00	56,45	1,24	R\$ 0,20	20,76	0,59	0,07	0,00	5,05	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,05	106,08	0,00	12,00	1,82	0,00	0,00	0,00	0,06
Ovo de galinha tipo A	30,00	26,79	1,12	R\$ 0,17	38,33	3,49	2,38	0,70	0,44	21,11	45,00	0,00
Polpa de Acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 1,06	426,74	9,64	15,21	2,69	63,28	21,11	146,18	0,06

Modo de preparo

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

PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Polpa de goiaba	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,34	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo de galinha tipo A	30,00	26,79	1,12	R\$ 0,17	38,33	3,49	2,38	0,70	0,44	21,11	45,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Total				R\$ 1,20	227,47	7,79	4,99	1,35	37,18	46,77	758,36	0,19

Modo de preparo

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

ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE ACEBOLADA, FAROFA DE COUVE E SALADA DE ALFACE C/TOMATE / FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	40,00	27,40	1,46	R\$ 0,51	2,93	0,37	0,04	0,00	0,46	0,00	0,93	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	100,00	100,00	1,00	R\$ 1,76	141,58	21,56	5,49	2,20	0,00	1,91	66,00	0,10
Cebola branca	6,00	5,45	1,10	R\$ 0,02	2,15	0,09	0,00	0,00	0,48	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Couve	25,00	17,99	1,39	R\$ 0,34	4,87	0,52	0,10	0,02	0,78	0,00	1,11	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,21	108,26	0,47	0,08	0,03	26,37	0,00	0,31	0,03
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	65,00	52,42	1,24	R\$ 0,18	19,28	0,55	0,07	0,00	4,69	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	23,00	22,55	1,02	R\$ 0,17	4,63	0,18	0,00	0,00	1,15	0,00	1,18	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,67	546,98	32,12	8,27	2,65	85,17	6,64	458,23	0,14

Modo de preparo

1. Corte e refogue a carne com óleo, sal, cebola, alho até dourar. Acrescente água aos poucos até cozinhar.
2. 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.
3. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.
4. 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.
5. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o tomate.
6. Lave, corte e sirva a laranja.

BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,30	80,20	0,84	0,43	0,22	18,24	159,17	13,00	0,00
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	55,00	55,00	1,00	R\$ 0,20	198,26	5,38	0,75	0,17	41,30	0,00	0,41	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Óleo de soja	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,07	132,60	0,00	15,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,08
Ovo de galinha tipo A	25,00	22,32	1,12	R\$ 0,14	31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	17,60	37,50	0,00
Polpa de abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Total				R\$ 1,13	489,39	9,26	18,20	3,25	71,86	177,22	151,67	0,08

Modo de preparo

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

PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Leite UHT integral	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,47	69,30	3,30	3,58	0,00	5,23	0,00	0,00	0,00
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,05	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Total				R\$ 1,22	281,01	7,61	8,66	1,68	41,84	84,43	357,08	0,20

Modo de preparo

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

ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	40,00	27,40	1,46	R\$ 0,51	2,93	0,37	0,04	0,00	0,46	0,00	0,93	0,00
Alho branco	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Arroz branco	55,00	55,00	1,00	R\$ 0,20	196,78	3,94	0,18	0,06	43,32	0,00	0,56	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	6,00	5,08	1,18	R\$ 0,11	0,99	0,09	0,02	0,00	0,17	0,00	0,08	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,11	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,18	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Melancia	100,00	62,50	1,60	R\$ 0,22	20,38	0,55	0,00	0,00	5,09	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	110,00	110,00	1,00	R\$ 1,51	131,08	23,68	3,32	1,21	0,00	2,20	61,60	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	30,00	29,41	1,02	R\$ 0,22	6,04	0,24	0,00	0,00	1,51	0,00	1,54	0,00
Vagem	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,24	4,88	0,35	0,03	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,49	506,00	35,97	7,07	1,78	73,92	7,23	453,87	0,02

Modo de preparo

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

PIZZA DE MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,02	30,95	0,03	0,00	0,00	7,97	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,15	144,19	3,92	0,55	0,12	30,04	0,00	0,29	0,00
Fermento biológico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,04	0,90	0,17	0,02	0,00	0,08	0,00	0,40	0,00
Leite 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
Molho de tomate	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,02	1,15	0,04	0,03	0,00	0,23	0,00	12,55	0,00
Óleo de soja	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,03	53,04	0,00	6,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,03
Orégano	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,07	3,06	0,11	0,10	0,03	0,64	3,45	0,15	0,00
Polpa de acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Queijo mussarela	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,40	49,48	3,40	3,78	2,13	0,46	16,35	87,15	0,13
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 1,30	313,36	9,02	11,77	3,19	42,68	19,80	488,64	0,16

Modo de preparo

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

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de Maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,55	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Requeijão cremoso	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,17	20,53	0,77	1,88	1,10	0,19	15,57	44,64	0,05
Total				R\$ 1,30	198,37	4,93	3,46	1,60	36,42	38,86	370,10	0,24

Modo de preparo

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

ARROZ, CARNE COM BANANA DA TERRA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM ALMEIRÃO/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Almeirão	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,22	2,42	0,24	0,03	0,00	0,45	0,00	0,31	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,14	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,00	0,41	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana da terra	40,00	21,51	1,86	R\$ 0,28	27,53	0,31	0,05	0,00	7,24	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	96,00	96,00	1,00	R\$ 1,69	135,92	20,70	5,27	2,11	0,00	1,83	63,36	0,10
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,04	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,12	65,81	4,00	0,25	0,04	12,24	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	50,00	40,32	1,24	R\$ 0,14	14,83	0,42	0,05	0,00	3,61	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	19,00	14,07	1,35	R\$ 0,07	2,41	0,12	0,02	0,00	0,54	0,00	0,51	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 2,81	415,01	28,88	7,85	2,49	56,77	6,86	452,80	0,10

Modo de preparo

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

BOLO DE COCO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	180,24	4,90	0,68	0,15	37,55	0,00	0,37	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Coco ralado	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,77	132,00	1,38	12,90	11,44	4,88	0,00	7,40	0,00
Leite UHT integral	150,00	150,00	1,00	R\$ 0,64	94,50	4,50	4,88	0,00	7,13	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,03
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
Total				R\$ 1,88	541,77	12,89	24,82	12,79	67,46	74,23	135,99	0,03
Modo de preparo												
1. Bater no liquidificador, o ovo, o açúcar, o leite, o óleo, o coco ralado e a farinha de trigo.												
2. Depois acrescentar o fermento químico.												
3. Coloque em uma assadeira untada e asse por 40 minutos em forno preaquecido.												
4. Misture o leite e o achocolatado.												

PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
(kcal)					(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)	
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Leite UHT integral	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,47	69,30	3,30	3,58	0,00	5,23	0,00	0,00	0,00
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,05	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Total				R\$ 1,22	281,01	7,61	8,66	1,68	41,84	84,43	357,08	0,20
Modo de preparo												
1. Corte o pão e passe a margarina.												
2. Misture o leite e o achocolatado.												
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.												

MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E CENOURA/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	80,00	80,00	1,00	R\$ 1,41	113,26	17,25	4,39	1,76	0,00	1,53	52,80	0,08
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,11	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,18	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	110,00	88,71	1,24	R\$ 0,31	32,62	0,93	0,11	0,00	7,94	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo espaguete	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,63	370,57	10,32	1,97	0,50	76,62	0,00	14,74	0,00
Molho de tomate	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,06	3,84	0,14	0,09	0,00	0,77	0,00	41,83	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	50,00	37,04	1,35	R\$ 0,20	6,34	0,32	0,05	0,00	1,43	0,00	1,35	0,00
Rúcula	25,00	15,92	1,57	R\$ 0,34	2,09	0,28	0,02	0,00	0,35	0,00	1,50	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,47	658,82	35,84	9,09	2,62	108,53	6,26	501,30	0,09

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Adicione o molho de tomate e um pouco de água e deixe ferver.
2. Cozinhe 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 o repolho, a rúcula e a cenoura. Pique o repolho e a rúcula, e rale a cenoura. Misture os três e tempere.
5. Lave, corte e sirva a laranja.

CANJICA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,05	77,37	0,06	0,00	0,00	19,92	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,39	66,00	0,69	6,45	5,72	2,44	0,00	3,70	0,00
Milho para canjica branco	70,00	70,00	1,00	R\$ 0,44	250,32	5,04	0,68	0,21	54,64	0,00	0,55	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,43	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,31	456,69	8,79	10,38	5,93	81,75	0,00	4,25	0,00

Modo de preparo

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

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Requeijão cremoso	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,17	20,53	0,77	1,88	1,10	0,19	15,57	44,64	0,05
Total				R\$ 1,13	194,16	4,88	3,43	1,60	35,61	17,06	368,73	0,24

Modo de preparo

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

GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE COUVE E ALMEIRÃO C/ TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carbohidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açafrão	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,06	6,20	0,23	0,12	0,03	1,31	0,53	2,96	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Almeirão	20,00	17,86	1,12	R\$ 0,29	3,22	0,32	0,04	0,00	0,60	0,00	0,42	0,00
Arroz branco	60,00	60,00	1,00	R\$ 0,22	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,00	0,61	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana Nanica	85,00	51,20	1,66	R\$ 0,36	46,87	0,72	0,06	0,00	12,21	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	4,00	3,39	1,18	R\$ 0,07	0,66	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,05	0,00
Couve	23,00	16,55	1,39	R\$ 0,31	4,48	0,48	0,09	0,02	0,72	0,00	1,02	0,00
Coxa e sobrecoxa de frango	126,00	84,00	1,50	R\$ 1,373	213,81	12,99	17,56	5,46	0,00	5,53	57,12	0,05
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Milho verde em conserva	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,06	4,88	0,16	0,12	0,03	0,86	0,00	13,02	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	15,00	14,71	1,02	R\$ 0,11	3,02	0,12	0,00	0,00	0,75	0,00	0,77	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,12	595,90	24,36	20,40	5,92	78,77	10,26	461,24	0,06

Modo de preparo

1. Refogue o frango com alho, cebola e açafrão, até dourar. Acrescente água aos poucos até ficar cozido.
2. Junte o arroz ao frango e refogue-os, acrescente água e o milho deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere a couve, o almeirão e o tomate.
5. Sirva a banana.

TORTA DE ABOBRINHA VERDE COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Abobrinha verde	15,00	11,90	1,26	R\$ 0,06	2,30	0,14	0,02	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
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	0,57	19,80	0,03
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Farinha de trigo	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,15	144,19	3,92	0,55	0,12	30,04	0,00	0,29	0,00
Fermento químico	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,06	1,79	0,01	0,00	0,00	0,88	0,00	201,04	0,00
Leite UHT integral	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,15	22,05	1,05	1,14	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,02	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,03
Ovo de galinha tipo A	15,00	13,39	1,12	R\$ 0,09	19,17	1,75	1,19	0,35	0,22	10,56	22,50	0,00
Polpa de Maracujá	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,55	8,60	0,16	0,04	0,00	1,92	21,80	1,62	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,04	1,01	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 1,75	309,40	13,73	9,62	1,89	41,40	37,96	439,88	0,06

Modo de preparo

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

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA Ingredientes	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de abacaxi	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	6,80	0,09	0,02	0,00	1,56	0,45	0,25	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,23	209,03	6,35	4,09	1,92	36,17	12,85	382,18	0,27

Modo de preparo

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

MARIA IZABEL, FEIJÃO, FAROFA DE BANANA, SALADA DE ALFACE C/ CENOURA/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Abacaxi pérola	30,00	22,06	1,36	R\$ 0,19	10,66	0,19	0,03	0,07	2,72	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	15,00	10,27	1,46	R\$ 0,22	1,10	0,14	0,02	0,00	0,17	0,00	0,35	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,02	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,25	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana da terra	25,00	13,44	1,86	R\$ 0,18	17,21	0,19	0,03	0,00	4,52	0,00	0,00	0,00
Charque bovino (iscas ou manta)	65,00	61,90	1,05	R\$ 2,06	193,61	12,17	15,70	5,39	0,00	0,00	2748,57	0,41
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,06	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Cenoura	11,00	9,48	1,16	R\$ 0,05	3,24	0,13	0,02	0,00	0,73	0,00	0,32	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,23	108,26	0,47	0,08	0,03	26,37	0,00	0,31	0,03
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,11	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,45	583,80	20,08	18,26	5,86	83,91	4,73	3138,27	0,44
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.												
3. Refogue com o óleo, cebola, alho e acrescente a banana frita, 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 a alface e a cenoura, pique a alface e rale a cenoura, misture e tempere.												
6. Higienize, descasque e corte o abacaxi e sirva.												

BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lípidos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,15	144,19	3,92	0,55	0,12	30,04	0,00	0,29	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite UHT integral	200,00	200,00	1,00	R\$ 0,86	126,00	6,00	6,50	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,09	176,80	0,00	20,00	3,04	0,00	0,00	0,00	0,10
Ovo de galinha tipo A	30,00	26,79	1,12	R\$ 0,17	38,33	3,49	2,38	0,70	0,44	21,11	45,00	0,00
Total				R\$ 1,32	524,90	13,44	29,43	3,86	50,38	21,11	145,81	0,10
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 e mexa.												
3. Coloque em forma untada para assar por 40 minutos em forno preaquecido.												
4. Misture o leite e o achocolatado.												

PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Ovo de galinha Tipo A	30,00	26,79	1,12	R\$ 0,17	38,33	3,49	2,38	0,70	0,44	21,11	45,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de Goiaba	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,43	10,75	0,21	0,05	0,01	2,40	27,25	2,03	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,01	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Total				R\$ 1,02	169,66	4,20	2,60	0,66	31,75	1,49	713,70	0,19

Modo de preparo

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

ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	3,00	2,78	1,08	R\$ 0,08	3,14	0,19	0,01	0,00	0,66	0,00	0,15	0,00
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne suína (lombo)	115,00	96,64	1,19	R\$ 1,90	169,72	21,84	8,48	3,19	0,00	0,00	51,22	0,00
Cebola branca	12,00	10,91	1,10	R\$ 0,05	4,30	0,19	0,01	0,00	0,97	0,00	0,07	0,00
Cebolinha	8,00	6,78	1,18	R\$ 0,15	1,32	0,13	0,02	0,00	0,23	0,00	0,11	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,18	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	80,00	80,00	1,00	R\$ 0,55	44,41	0,23	0,00	0,00	12,12	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	50,00	37,04	1,35	R\$ 0,20	6,34	0,32	0,05	0,00	1,43	0,00	1,35	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	0,98	0,08	0,02	0,00	0,17	14,18	1,53	0,00
Tomate salada	30,00	29,41	1,02	R\$ 0,22	6,04	0,24	0,00	0,00	1,51	0,00	1,54	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,58	531,69	32,80	11,13	3,60	74,89	14,18	444,06	0,01

Modo de preparo

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

BOLO DE BANANA COM AVEIA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Aveia em flocos	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,40	118,15	4,18	2,55	0,46	19,99	0,00	1,39	0,00
Banana nanica	50,00	30,12	1,66	R\$ 0,21	27,57	0,42	0,04	0,00	7,18	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,11	108,14	2,94	0,41	0,09	22,53	0,00	0,22	0,00
Fermento químico	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,06	1,79	0,01	0,00	0,00	0,88	0,00	201,04	0,00
Óleo de soja	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,04	88,40	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,05
Ovo de galinha tipo A	20,00	17,86	1,12	R\$ 0,12	25,56	2,33	1,59	0,46	0,29	14,08	30,00	0,00
Polpa de cajú	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,44	10,00	0,12	0,04	0,00	2,34	4,55	1,04	0,00
Total				R\$ 1,40	418,29	10,03	14,62	2,54	63,17	18,63	233,69	0,05

Modo de preparo

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

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Leite UHT integral	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,47	69,30	3,30	3,58	0,00	5,23	0,00	0,00	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,43	284,27	9,88	7,82	2,01	42,15	76,06	387,14	0,27

Modo de preparo

1. Misture o leite e o achocolatado.
2. Corte o pão e adicione a mussarela.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO XADREZ E SALADA DE COUVE C/ BETERRABA	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)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,00	0,51	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Beterraba	20,00	18,69	1,07	R\$ 0,07	9,13	0,36	0,02	0,00	2,08	0,00	1,82	0,00
Cebola branca	20,00	18,18	1,10	R\$ 0,08	7,17	0,31	0,01	0,00	1,61	0,00	0,11	0,00
Cebolinha	6,50	5,51	1,18	R\$ 0,12	1,08	0,10	0,02	0,00	0,19	0,00	0,09	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,11	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Couve	30,00	21,58	1,39	R\$ 0,40	5,84	0,62	0,12	0,02	0,94	0,00	1,33	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	110,00	110,00	1,00	R\$ 1,51	131,08	23,68	3,32	1,21	0,00	2,20	61,60	0,01
Pimentão verde	20,00	16,13	1,24	R\$ 0,24	3,43	0,17	0,02	0,00	0,79	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Vagem	30,00	29,41	1,02	R\$ 0,36	7,32	0,53	0,05	0,00	1,57	0,00	0,00	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,34	456,93	34,88	6,13	1,63	64,79	7,23	454,52	0,02

1. Refogue o frango em cubos com a cebola, alho, colorau, sal e óleo até que fique dourado. Acrescente a cenoura, a vagem, o pimentão picados e água e deixe ferver. Finalize com salsa e cebolinha.

2. 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.

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

4. Higienize a couve e a beterraba. Pique a acelga. Descasque e rale a Beterraba. Misture e tempere.

BOLO DE QUEIJO E SUCO DE 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)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Óleo de soja	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,03	70,72	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,04
Ovo de galinha tipo A	20,00	17,86	1,12	R\$ 0,12	25,56	2,33	1,59	0,46	0,29	14,08	30,00	0,00
Polvilho doce	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,27	122,93	0,15	0,00	0,00	30,37	0,00	0,55	0,00
Polpa de Acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Queijo Mussarela	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,40	49,48	3,40	3,78	2,13	0,46	16,35	87,15	0,13
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Total				R\$ 1,23	293,31	6,01	13,37	3,81	37,65	30,43	412,27	0,17

Modo de preparo

1. Misture o polvilho, o queijo mussarela, o fermento e óleo, e aos poucos os ovos.

2. Mexa bem até que a massa fique lisa e homogênea. Depois pegue pequenas porções da massa e faça as bolinhas.

3. Asse em forno médio 180°C, até que fique dourado.

4. Bata no liquidificador a polpa de fruta com água e açúcar.

PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de Abacaxi	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,46	8,50	0,12	0,03	0,00	1,95	0,57	0,31	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Requeijão cremoso	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,21	25,66	0,96	2,34	1,37	0,24	19,46	55,80	0,07
Total				R\$ 1,27	203,41	5,07	3,93	1,87	36,50	21,52	379,95	0,25

Modo de preparo

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

GALINHADA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO, CENOURA E CHUCHU	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açafrão	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,04	3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,27	1,48	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	58,00	58,00	1,00	R\$ 0,29	207,52	4,15	0,19	0,06	45,68	0,00	0,59	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,05	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	6,00	5,08	1,18	R\$ 0,12	0,99	0,09	0,02	0,00	0,17	0,00	0,08	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,13	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Chuchu	30,00	23,26	1,29	R\$ 0,11	3,95	0,16	0,01	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00
Coxa e sobrecoxa de frango	161,00	107,33	1,50	R\$ 1,75	273,20	16,59	22,43	6,98	0,00	7,07	72,99	0,06
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,22	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,01	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	50,00	37,04	1,35	R\$ 0,19	6,34	0,32	0,05	0,00	1,43	0,00	1,35	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	20,00	19,61	1,02	R\$ 0,14	4,03	0,16	0,00	0,00	1,00	0,00	1,03	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,16	630,49	28,25	25,21	7,41	71,61	12,06	466,63	0,07

Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, tomate, açafrão e sal até dourar.
2. Acrescente o arroz ao frango, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Lave, higienize e pique o repolho.
5. Descasque a cenoura e o chuchu e depois cozinhe. Corte-os.
6. Tempere a salada.

BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Açúcar cristal	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,03	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	162,21	4,41	0,62	0,14	33,79	0,00	0,33	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Fubá mimoso	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,17	159,07	3,25	0,86	0,18	35,49	0,00	0,00	0,00
Leite UHT integral	200,00	200,00	1,00	R\$ 0,86	126,00	6,00	6,50	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,07	132,60	0,00	15,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,08
Ovo de galinha tipo A	25,00	22,32	1,12	R\$ 0,14	31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	17,60	37,50	0,00
Total				R\$ 1,57	683,49	16,93	25,13	3,26	96,84	81,26	143,55	0,08

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador, o ovo, o açúcar, o leite, o óleo, o fubá de milho e a farinha de trigo.
2. Depois acrescentar o fermento químico e mexer.
3. Colocar em uma assadeira e assar por 40 minutos em forno pré-aquecido.
4. Misturar o leite e o achocolatado.

PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,12	32,08	0,34	0,17	0,09	7,29	63,67	5,20	0,00
Leite UHT integral	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,47	69,30	3,30	3,58	0,00	5,23	0,00	0,00	0,00
Margarina	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,05	29,72	0,00	3,36	1,10	0,00	19,27	28,04	0,02
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Total				R\$ 1,22	281,01	7,61	8,66	1,68	41,84	84,43	357,08	0,20

Modo de preparo

1. Cortar o pão e passar a margarina.
2. Misturar o leite e o achocolatado.
3. Servir o pão e o leite com achocolatado.

ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO E SALADA DE ACELGA COM CENOURA/ 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)							
Ingredientes												
Acelga	40,00	39,22	1,02	R\$ 0,28	8,21	0,57	0,04	0,00	1,82	0,00	0,46	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	100,00	100,00	1,00	R\$ 1,76	141,58	21,56	5,49	2,20	0,00	1,91	66,00	0,10
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Cenoura	30,00	25,86	1,16	R\$ 0,11	8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,00	0,86	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,18	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Mandioca	50,00	36,50	1,37	R\$ 0,16	55,26	0,41	0,11	0,04	13,20	0,00	0,78	0,00
Melancia	100,00	62,50	1,60	R\$ 0,22	20,38	0,55	0,00	0,00	5,09	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,04	0,65	0,05	0,01	0,00	0,12	9,45	1,02	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,08	519,13	32,43	9,23	2,80	75,57	11,66	456,88	0,11
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. 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 a acelga e pique-a. Descasque e rale a cenoura. Misture e tempere.												
6. Corte e sirva a melancia.												

BOLO DE COCO E SUCO DE 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)							
Ingredientes												
Açúcar cristal	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,04	58,03	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	180,24	4,90	0,68	0,15	37,55	0,00	0,37	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Coco ralado	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,58	99,00	1,03	9,68	8,58	3,66	0,00	5,55	0,00
Leite UHT integral	55,00	55,00	1,00	R\$ 0,24	34,65	1,65	1,79	0,00	2,61	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,09	176,80	0,00	20,00	3,04	0,00	0,00	0,00	0,10
Ovo de galinha tipo A	30,00	26,79	1,12	R\$ 0,17	38,33	3,49	2,38	0,70	0,44	21,11	45,00	0,00
Polpa de acerola	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,37	4,39	0,12	0,00	0,00	1,11	0,00	0,26	0,00
Total				R\$ 1,70	592,33	11,24	34,53	12,47	60,75	21,11	151,69	0,10
Modo de preparo												
1. Higienizar as frutas.												
2. Cortar a laranja.												
3. Não fazer salada de frutas.												

PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Polpa de Goiaba	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,43	10,75	0,21	0,05	0,01	2,40	27,25	2,03	0,00
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Queijo mussarela	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,27	32,99	2,26	2,52	1,42	0,30	10,90	58,10	0,09
Total				R\$ 1,28	212,98	6,46	4,11	1,93	37,01	39,64	383,96	0,27
Modo de preparo												
1. Corte o pão e acrescente a mussarela.												
2. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.												

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA DE COUVE COM TAMATE/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	45,00	45,00	1,00	R\$ 0,16	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,00	0,46	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	45,00	42,45	1,06	R\$ 0,18	27,33	0,75	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	6,50	5,51	1,18	R\$ 0,12	1,08	0,10	0,02	0,00	0,19	0,00	0,09	0,00
Couve	35,00	25,18	1,39	R\$ 0,47	6,81	0,72	0,14	0,03	1,09	0,00	1,55	0,00
Feijão carioca	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,15	82,26	5,00	0,31	0,05	15,31	0,00	0,00	0,00
Mamão formosa	80,00	61,07	1,31	R\$ 0,37	27,69	0,50	0,07	0,00	7,06	0,00	1,99	0,00
Molho de tomate	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,04	2,31	0,08	0,05	0,00	0,46	0,00	25,10	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	120,00	120,00	1,00	R\$ 1,65	142,99	25,83	3,62	1,32	0,00	2,40	67,20	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	2,00	1,82	1,10	R\$ 0,04	0,65	0,05	0,01	0,00	0,12	9,45	1,02	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,49	489,49	36,75	7,40	1,90	68,45	11,85	486,43	0,02
Modo de preparo												
1. Refogue o peito de frango em cubos com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Acrescente a batata em cubos, o molho de tomate, água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.												
2. 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.												
3. Doure o alho, junte o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.												
4. Lave, higienize e pique a couve e o tomate. Misture e tempere.												
5. Higienize e corte o mamão.												

BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,30	80,20	0,84	0,43	0,22	18,24	159,17	13,00	0,00
Açúcar cristal	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,04	58,03	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,18	180,24	4,90	0,68	0,15	37,55	0,00	0,37	0,00
Fermento Químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Óleo de soja	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,07	132,60	0,00	15,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,08
Ovo de galinha tipo A	30,00	26,79	1,12	R\$ 0,17	38,33	3,49	2,38	0,70	0,44	21,11	45,00	0,00
Polpa de cajú	25,00	25,00	1,00	R\$ 0,44	10,00	0,12	0,04	0,00	2,34	4,55	1,04	0,00
Total				R\$ 1,22	180,93	3,61	17,42	2,98	2,78	25,66	46,04	0,08

Modo de preparo

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

PÃO COM GELÉIA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,07	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Geléia de frutas	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,09	13,90	0,02	0,00	0,00	3,44	0,00	1,60	0,00
Pão francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,43	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 1,17	246,86	7,21	4,91	0,56	42,08	41,29	328,69	0,19

Modo de preparo

1. Corte o pão e passe a geléia.
2. Misture o leite e o achocolatado.
3. Sirva o pão e o leite com achocolatado.

ARROZ, FEIJÃO, MOJICA DE PEIXE, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	20,00	13,70	1,46	R\$ 0,26	1,46	0,18	0,02	0,00	0,23	0,00	0,46	0,00
Alho branco	2,00	1,85	1,08	R\$ 0,05	2,09	0,13	0,00	0,00	0,44	0,00	0,10	0,00
Arroz branco	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,14	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,00	0,41	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,05	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	0,00
Coentro	3,00	2,73	1,10	R\$ 0,06	7,61	0,60	0,13	0,00	1,42	7,98	5,75	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,01	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Feijão carioca	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,09	49,35	3,00	0,19	0,03	9,18	0,00	0,00	0,00
Mandioca	20,00	14,60	1,37	R\$ 0,06	22,10	0,17	0,04	0,01	5,28	0,00	0,31	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Peixe pintado (cubos ou filé)	83,00	83,00	1,00	R\$ 2,95	75,60	15,40	1,09	0,50	0,00	0,00	35,69	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Tomate salada	10,00	9,80	1,02	R\$ 0,07	2,01	0,08	0,00	0,00	0,50	0,00	0,51	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,81	333,97	22,58	4,65	1,04	49,50	8,28	430,90	0,01
Modo de preparo												
1. Corte a mandioca em cubos, pré-cozinhe e reserve.												
2. Corte o peixe em cubos e tempere.												
3. Refogue óleo, o alho, a cebola, o colorau e o sal. Depois acrescente o peixe, refogue, adicione água, mandioca, coentro e salsa e deixe cozinhar até o caldo engrossar.												
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.												
5. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.												
6. Lave e higienize a alface e o tomate. Pique-os, misture e tempere.												

BOLO DE CENOURA E LEITE COM ACHOCOLATADO	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)
Ingredientes												
Achocolatado em pó	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,07	20,05	0,21	0,11	0,06	4,56	39,79	3,25	0,00
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Cenoura	40,00	34,48	1,16	R\$ 0,15	11,77	0,46	0,06	0,00	2,64	0,00	1,15	0,00
Farinha de trigo	35,00	35,00	1,00	R\$ 0,13	126,17	3,43	0,48	0,11	26,28	0,00	0,26	0,00
Fermento químico	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,03	0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	100,52	0,00
Leite UHT integral	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,43	63,00	3,00	3,25	0,00	4,75	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,09	176,80	0,00	20,00	3,04	0,00	0,00	0,00	0,10
Ovo de galinha tipo A	20,00	17,86	1,12	R\$ 0,12	25,56	2,33	1,59	0,46	0,29	14,08	30,00	0,00
Total				R\$ 1,02	443,58	9,44	25,49	3,66	43,94	53,87	135,18	0,10
Modo de preparo												
1. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos e o óleo. Depois acrescente o açúcar e bata.												
2. Junte a farinha de trigo, bata novamente, por último acrescente o fermento e mexa.												
3. Asse em forma untada por 40 minutos em forno preaquecido.												
4. Misture o leite e o achocolatado.												

PÃO MANDI E BEBIDA LÁCTEA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Bebida láctea fermentada sabor coco	110,00	110,00	1,00	R\$ 0,57	60,68	2,35	2,10	1,21	8,33	0,00	50,60	0,07
Pão mandí	40,00	40,00	1,00	R\$ 0,60	124,39	3,36	1,14	0,32	24,58	0,00	172,32	0,02
Total				R\$ 1,17	185,07	5,71	3,23	1,53	32,91	0,00	222,92	0,09

Modo de preparo

1. Sirva o pão com a bebida láctea.

MACARRÃO CO MOLHO DE FRANGO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM PEPINO E TOMATE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Alface crespa	36,00	24,66	1,46	R\$ 0,46	2,63	0,33	0,04	0,00	0,42	0,00	0,83	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Azeite de oliva	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,02	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	10,00	9,09	1,10	R\$ 0,04	3,58	0,16	0,01	0,00	0,80	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	5,00	4,24	1,18	R\$ 0,09	0,83	0,08	0,01	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00
Feijão carioca	30,00	30,00	1,00	R\$ 0,18	98,71	5,99	0,38	0,06	18,37	0,00	0,00	0,00
Laranja pêra	80,00	64,52	1,24	R\$ 0,22	23,73	0,67	0,08	0,00	5,77	0,00	0,00	0,00
Macarrão tipo parafuso	100,00	100,00	1,00	R\$ 0,65	370,57	10,32	1,97	0,50	76,62	0,00	14,74	0,00
Molho de tomate	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,03	1,92	0,07	0,05	0,00	0,39	0,00	20,91	0,00
Óleo de soja	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,01	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01
Pepino	25,00	22,94	1,09	R\$ 0,12	2,19	0,20	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	90,00	90,00	1,00	R\$ 1,24	107,24	19,37	2,72	0,99	0,00	1,80	50,40	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	387,58	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	25,00	24,51	1,02	R\$ 0,18	5,04	0,20	0,00	0,00	1,25	0,00	1,29	0,00
Vinagre	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 3,31	644,47	37,49	8,26	2,00	104,57	6,53	476,44	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o frango com a cebola, alho e óleo até que fique dourado. Desfie e acrescente o molho de tomate e água e deixe ferver.
2. Cozinhe o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Misture o macarrão ao molho de frango. Finalize com salsa e a cebolinha.
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, pique, misture e tempere a alface, o pepino e o tomate.
6. Higienize, corte e sirva a laranja.

PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Açúcar cristal	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,01	19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,00	0,00
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,03	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Cebola branca	5,00	4,55	1,10	R\$ 0,02	1,79	0,08	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,04	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00
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	0,29	9,90	0,02
Molho de tomate	3,00	3,00	1,00	R\$ 0,02	1,15	0,04	0,03	0,00	0,23	0,00	12,55	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,00	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Pão Francês	50,00	50,00	1,00	R\$ 0,58	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,49	323,84	0,19
Polpa de cupuaçú	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,49	10,40	0,17	0,12	0,06	2,28	0,00	0,14	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,02	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	4,73	0,51	0,00
Tomate salada	3,00	2,94	1,02	R\$ 0,02	0,60	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00	0,15	0,00
Total				R\$ 1,49	214,98	7,66	3,54	1,04	37,70	6,51	540,98	0,21
Modo de preparo												
1. Refogue a carne com alho, cebola, óleo e sal, até que doure.												
2. Acrescente o molho de tomate e o tomate e deixe ferver. Finalize com salsa e cebolinha.												
3. Corte o pão e acrescente a carne moída.												
4. Bata no liquidificador a polpa de fruta, a água e o açúcar.												