

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

MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOIDA E SALADA DE REPOLHO	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												
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
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	1,50	1,27	1,18	R\$ 0,029	0,25	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,02	0,00
Macarrão tipo parafuso	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,141	74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	0,00	2,95	0,00
Molho de tomate	5,00	5,00	1,00	R\$ 0,034	1,92	0,07	0,05	0,00	0,39	0,00	20,91	0,00
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
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	0,20	0,18	1,10	R\$ 0,004	0,07	0,01	0,00	0,00	0,01	0,95	0,10	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
Total				R\$ 0,66	109,64	5,48	2,26	0,57	16,65	1,22	227,64	0,02

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.
4. Higienize, pique e tempere a repolho.

ARROZ, CARNE COM ABOBRINHA E FEIJÃO	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Abobrinha verde	8,00	6,35	1,26	R\$ 0,039	1,22	0,07	0,01	0,00	0,27	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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,370	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	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
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	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
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
Total				R\$ 0,66	120,34	6,49	2,01	0,52	18,75	2,65	204,34	0,02

Modo de preparo

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

ARROZ COLORIDO E SALADA VERDE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carboi- dratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Ingredientes												
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,073	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Alho branco	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Agrião	5,00	2,81	1,78	R\$ 0,080	0,47	0,08	0,01	0,00	0,06	0,00	0,21	0,00
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	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	0,50	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	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
Milho verde em conserva	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,029	1,95	0,06	0,05	0,01	0,34	0,00	5,21	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de frango	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,207	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	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,014	0,40	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00
Vagem	5,00	4,90	1,02	R\$ 0,059	1,22	0,09	0,01	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,66	88,39	4,87	1,12	0,27	14,51	2,96	208,43	0,00

Modo de preparo

1. Refogue o peito de frango em cubos com óleo, alho, cebola e sal até dourar. Acrescente o arroz, a cenoura, 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.

ARROZ COM CARNE SUÍNA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	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												
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	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,089	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	0,00
Carne suína (lombo)	15,00	12,61	1,19	R\$ 0,337	22,14	2,85	1,11	0,42	0,00	0,00	6,68	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
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
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
Total				R\$ 0,66	100,13	4,42	2,19	0,59	15,22	2,36	201,44	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. Higienize, pique, misture e tempere a alface e o tomate.												

ARROZ E BOBÓ DE FRANGO/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												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Banana nanica	15,00	9,04	1,66	R\$ 0,087	8,27	0,13	0,01	0,00	2,15	0,00	0,00	0,00
Cebola branca	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	3,00	2,54	1,18	R\$ 0,058	0,50	0,05	0,01	0,00	0,09	0,00	0,04	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	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,036	4,41	0,21	0,23	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00
Mandioca	7,00	5,11	1,37	R\$ 0,039	7,74	0,06	0,02	0,01	1,85	0,00	0,11	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	2,00	2,00	1,00	R\$ 0,029	1,95	0,06	0,05	0,01	0,34	0,00	5,21	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	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	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
Total				R\$ 0,66	114,87	5,04	2,52	0,57	17,87	6,82	213,90	0,01
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. Doure o alho, refogue o arroz, coloque água e deixe cozinhar.												
5. Sirva a banana.												

ARROZ E CARNE COM MANDIOCA	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	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)	15,50	15,50	1,00	R\$ 0,382	21,95	3,34	0,85	0,34	0,00	0,30	10,23	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	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,039	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,013	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Mandioca	11,00	8,03	1,37	R\$ 0,062	12,16	0,09	0,02	0,01	2,90	0,00	0,17	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
Total				R\$ 0,66	115,08	5,09	1,48	0,45	19,76	2,96	204,75	0,02
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.												

ARROZ, FRANGO COM BATATA E CENOURA	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	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
Cebola branca	6,00	5,45	1,10	R\$ 0,029	2,15	0,09	0,00	0,00	0,48	0,00	0,03	0,00
Cebolinha	1,50	1,27	1,18	R\$ 0,029	0,25	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,02	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16	R\$ 0,045	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,00	0,29	0,00
Colorau	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,013	1,67	0,03	0,02	0,00	0,39	0,30	0,00	0,00
Óleo de soja	1,00	1,00	1,00	R\$ 0,009	8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
Peito de frango	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	0,50	0,45	1,10	R\$ 0,010	0,16	0,01	0,00	0,00	0,03	2,36	0,25	0,00
Total				R\$ 0,66	124,48	7,32	1,87	0,45	18,96	3,16	208,64	0,01
Modo de preparo												
1. Refogue o frango com o alho, cebola, o colorau, óleo e o sal até dourar.												
2. Depois de refogado acrescente a 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.												

ARROZ, FAROFA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE/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												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Banana nanica	8,00	4,82	1,66	R\$ 0,046	4,41	0,07	0,01	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	13,00	13,00	1,00	R\$ 0,321	18,41	2,80	0,71	0,29	0,00	0,25	8,58	0,01
Cebola branca	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	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
Couve	3,00	2,16	1,39	R\$ 0,047	0,58	0,06	0,01	0,00	0,09	0,00	0,13	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	8,00	8,00	1,00	R\$ 0,063	28,87	0,12	0,02	0,01	7,03	0,00	0,08	0,01
Óleo de soja	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
Total				R\$ 0,66	119,42	4,36	1,82	0,46	21,10	2,61	203,23	0,03

Modo de preparar

1. Refogue carne com alho, cebola, óleo e sal até dourar, acrescente a cenoura e a couve, junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem.
2. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
3. Sirva a banana.

ARROZ COM FRANGO, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	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												
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	22,00	22,00	1,00	R\$ 0,109	78,71	1,57	0,07	0,02	17,33	0,00	0,22	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
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	19,00	19,00	1,00	R\$ 0,262	22,64	4,09	0,57	0,21	0,00	0,38	10,64	0,00
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
Tomate salada	8,00	7,84	1,02	R\$ 0,056	1,61	0,06	0,00	0,00	0,40	0,00	0,41	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
Total				R\$ 0,66	157,47	8,40	1,84	0,41	26,46	3,04	205,69	0,01

Modo de preparar

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.

ARROZ, CARNE COM ABÓBORA/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
Ingredientes												
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	0,50	0,46	1,08	R\$ 0,012	0,52	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,370	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	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
Maçã fuji	9,00	9,00	1,00	R\$ 0,095	5,00	0,03	0,00	0,00	1,36	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
Total				R\$ 0,66	95,67	4,62	1,94	0,50	14,71	2,95	204,16	0,02
Modo de preparar												
1. Refogue carne com alho, cebola, óleo, colorau e sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.												
2. Acrescente a abóbora na carne, coloque água e deixe-a cozinhar um pouco.												
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.												
4. Higienize, pique e tempere o repolho.												

MACARRÃO COM FRANGO/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
Ingredientes												
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	21,00	21,00	1,00	R\$ 0,289	25,02	4,52	0,63	0,23	0,00	0,42	11,76	0,00
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	18,00	11,25	1,60	R\$ 0,047	3,67	0,10	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00
Molho de tomate	4,00	4,00	1,00	R\$ 0,027	1,54	0,06	0,04	0,00	0,31	0,00	16,73	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
Total				R\$ 0,66	148,99	7,94	1,77	0,46	24,89	2,78	227,05	0,00
Modo de preparar												
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.												

ARROZ, FAROFA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	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												
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	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,060	42,93	0,86	0,04	0,01	9,45	0,00	0,12	0,00
Alface crespa	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,073	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Banana da terra	7,00	3,76	1,86	R\$ 0,050	4,82	0,05	0,01	0,00	1,27	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	14,00	14,00	1,00	R\$ 0,345	19,82	3,02	0,77	0,31	0,00	0,27	9,24	0,01
Cebola branca	1,00	0,91	1,10	R\$ 0,005	0,36	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00
Cebolinha	0,30	0,25	1,18	R\$ 0,006	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Cenoura	3,00	2,59	1,16	R\$ 0,013	0,88	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,09	0,00
Farinha de mandioca tipo branca	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,055	25,26	0,11	0,02	0,01	6,15	0,00	0,07	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
Tomate salada	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,014	0,40	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00
Salsa	0,30	0,27	1,10	R\$ 0,006	0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	1,42	0,15	0,00
Vinagre	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00
Total				R\$ 0,66	100,53	4,23	1,35	0,40	17,58	1,69	203,75	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola e sal até dourar.
2. Refogue a banana com o óleo, junte a carne e a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize, pique, misture e tempere o alface e o tomate.

ARROZ, CARNE COM BATATA/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												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Batata inglesa	8,00	7,55	1,06	R\$ 0,049	4,86	0,13	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,370	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	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	2,00	1,69	1,18	R\$ 0,039	0,33	0,03	0,01	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00
Colorau	0,30	0,30	1,00	R\$ 0,008	1,00	0,02	0,01	0,00	0,23	0,18	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
Total				R\$ 0,66	92,97	4,78	1,42	0,42	14,95	2,83	204,20	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Corte a batata, misture a 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.

ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi-dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
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)	15,00	12,61	1,19	R\$ 0,337	22,14	2,85	1,11	0,42	0,00	0,00	6,68	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	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
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	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	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	0,50	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
Total				R\$ 0,66	143,32	6,96	1,85	0,54	24,37	2,36	201,38	0,00

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho e cebola, deixe cozinhar até ficar dourada e macia.
2. Acrescente o arroz, refogue bem, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize o repolho e a cenoura. Pique o repolho. Rale a cenoura. Misture e tempere.

ARROZ E ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboi-dratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Abóbora cabotiã	6,00	5,08	1,18	R\$ 0,024	1,96	0,09	0,03	0,01	0,43	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	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Batata doce	6,00	4,96	1,21	R\$ 0,028	5,86	0,06	0,01	0,00	1,40	0,00	0,44	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,370	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	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	6,00	2,47	2,43	R\$ 0,055	3,41	0,16	0,02	0,00	0,71	0,00	0,03	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	0,30	0,27	1,10	R\$ 0,006	0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	1,42	0,15	0,00
Tomate salada	2,00	1,96	1,02	R\$ 0,014	0,40	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00
Total				R\$ 0,66	95,74	4,84	1,46	0,43	15,50	2,00	204,65	0,02

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.

MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
Ingredientes												
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
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	17,00	17,00	1,00	R\$ 0,419	24,07	3,67	0,93	0,37	0,00	0,32	11,22	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
Macarrão tipo Parafuso	20,00	20,00	1,00	R\$ 0,141	74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	0,00	2,95	0,00
Molho de tomate	6,00	6,00	1,00	R\$ 0,041	2,31	0,08	0,05	0,00	0,46	0,00	25,10	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
Total				R\$ 0,66	107,03	5,92	1,89	0,55	16,25	2,69	233,35	0,02

Modo de preparo

1. Refogue o carne com alho, cebola, sal e óleo até dourar. Adicione o molho de tomate e um pouco de água e deixe ferver.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Misture o molho ao macarrão. Finalize com cebolinha.

ARROZ E CARNE COM MANDIOCA/FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carboidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
Ingredientes												
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	16,00	16,00	1,00	R\$ 0,079	57,25	1,15	0,05	0,02	12,60	0,00	0,16	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)	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,370	21,24	3,23	0,82	0,33	0,00	0,29	9,90	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	0,30	0,30	1,00	R\$ 0,008	1,00	0,02	0,01	0,00	0,23	0,18	0,00	0,00
Mandioca	8,00	5,84	1,37	R\$ 0,045	8,84	0,07	0,02	0,01	2,11	0,00	0,13	0,00
Óleo de soja	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,004	4,42	0,00	0,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,30	0,27	1,10	R\$ 0,006	0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	1,42	0,15	0,00
Total				R\$ 0,66	100,11	4,71	1,43	0,45	16,71	1,88	204,22	0,02

Modo de preparo

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

ARROZ, ISCA DE FRANGO ACEBOLADO E SALADA VERDE COM BETERRABA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
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	7,00	4,79	1,46	R\$ 0,103	0,51	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,16	0,00
Arroz branco	18,00	18,00	1,00	R\$ 0,089	64,40	1,29	0,06	0,02	14,18	0,00	0,18	0,00
Beterraba	5,00	4,67	1,07	R\$ 0,022	2,28	0,09	0,00	0,00	0,52	0,00	0,45	0,00
Cebola branca	6,00	5,45	1,10	R\$ 0,029	2,15	0,09	0,00	0,00	0,48	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	0,30	0,30	1,00	R\$ 0,008	1,00	0,02	0,01	0,00	0,23	0,18	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
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	0,50	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
Total				R\$ 0,66	106,00	7,03	1,35	0,37	15,80	3,04	208,95	0,01

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, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Saturados (g)	Carbohidratos (g)	Retinol (mcg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)
					(kcal)							
Ingredientes												
Alho branco	1,00	0,93	1,08	R\$ 0,024	1,05	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	0,00
Arroz branco	15,00	15,00	1,00	R\$ 0,074	53,67	1,07	0,05	0,02	11,81	0,00	0,15	0,00
Banana da terra	8,00	4,30	1,86	R\$ 0,058	5,51	0,06	0,01	0,00	1,45	0,00	0,00	0,00
Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)	12,00	12,00	1,00	R\$ 0,296	16,99	2,59	0,66	0,26	0,00	0,23	7,92	0,01
Cebola branca	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	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	7,00	7,00	1,00	R\$ 0,055	25,26	0,11	0,02	0,01	6,15	0,00	0,07	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	4,00	2,96	1,35	R\$ 0,016	0,51	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	0,11	0,00
Sal	0,50	0,50	1,00	R\$ 0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00
Salsa	0,30	0,27	1,10	R\$ 0,006	0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	1,42	0,15	0,00
Vinagre	0,10	0,10	1,00	R\$ 0,000	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,66	136,22	5,61	1,36	0,38	25,21	1,65	202,38	0,02

Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho e cebola, deixe cozinhar até ficar dourada e macia.
2. Acrescente o arroz, refogue bem, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Refogue com o óleo, cebola, alho e acrescente a banana, junte a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem.
4. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do molho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
5. Higienize o repolho e a cenoura. Pique o repolho. Rale a cenoura. Misture e tempere.

GALINHADA E SALADA VERDE/ FRUTA	Per capita (bruto)	Per capita (líquido)	Fator de correção	Custo unitário	Energia	Proteína	Lipídeos	Saturados	Carbohidratos	Retinol	Sódio	Gorduras trans
Ingredientes					(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mcg)	(mg)	(g)
Açafrão	0,30	0,30	1,00	R\$ 0,013	0,93	0,03	0,02	0,00	0,20	0,08	0,44	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	5,00	3,42	1,46	R\$ 0,073	0,37	0,05	0,01	0,00	0,06	0,00	0,12	0,00
Arroz branco	14,00	14,00	1,00	R\$ 0,069	50,09	1,00	0,05	0,01	11,03	0,00	0,14	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	5,00	3,60	1,39	R\$ 0,079	0,97	0,10	0,02	0,00	0,16	0,00	0,22	0,00
Coxinha das asas	19,00	12,67	1,50	R\$ 0,238	27,00	2,29	1,91	0,56	0,00	1,31	12,16	0,01
Maçã fuji	10,00	10,00	1,00	R\$ 0,106	5,55	0,03	0,00	0,00	1,52	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	0,30	0,27	1,10	R\$ 0,006	0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	1,42	0,15	0,00
Vinagre	0,10	0,10	1,00	R\$ 0,000	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Total				R\$ 0,66	91,52	3,64	2,49	0,65	13,43	2,73	206,67	0,01
Modo de preparo												
1. Refogue o frango com alho, cebola e colorau, até dourar. Acrescente água aos poucos até ficar cozido.												
2. Junte o arroz ao frango e refogue-os, acrescente água deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha.												
3. Higienize, pique, misture e tempere a couve e a alface.												
4. Higienize e sirva a maçã.												