

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

| <b>BOLACHA DE SAL E FRAPÊ DE FRUTA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | Energia      | Proteína    | Lipídeos    | Saturados   | Carbo-<br>dratos | Retinol     | Sódio       | Gorduras<br>trans |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------------|
| <b>Ingredientes</b>                    |                           |                             |                          |                       | (kcal)       | (g)         | (g)         | (g)         | (g)              | (mcg)       | (mg)        | (g)               |
| Açúcar cristal                         | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,003             | 3,87         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 1,00             | 0,00        | 0,00        | 0,00              |
| Bolacha salgada tipo água e sal        | 6,00                      | 6,00                        | 1,00                     | R\$ 0,069             | 27,96        | 0,56        | 1,03        | 0,00        | 4,10             | 0,00        | 0,00        | 0,00              |
| Leite UHT integral                     | 4,00                      | 4,00                        | 1,00                     | R\$ 0,017             | 2,52         | 0,12        | 0,13        | 0,00        | 0,19             | 0,00        | 0,00        | 0,00              |
| Polpa de maracujá                      | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,055             | 0,86         | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 0,19             | 2,18        | 0,16        | 0,00              |
| <b>Total</b>                           |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>35,21</b> | <b>0,70</b> | <b>1,17</b> | <b>0,00</b> | <b>5,48</b>      | <b>2,18</b> | <b>0,16</b> | <b>0,00</b>       |

**Modo de preparo**

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

| <b>MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE REPOLHO</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | Energia      | Proteína    | Lipídeos    | Saturados   | Carbo-<br>dratos | Retinol     | Sódio         | Gorduras<br>trans |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------|
| <b>Ingredientes</b>  |                           |                             |                          |                       | (kcal)       | (g)         | (g)         | (g)         | (g)              | (mcg)       | (mg)          | (g)               |
| Alho branco  | 0,50                      | 0,46                        | 1,08                     | R\$ 0,012             | 0,52         | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,11             | 0,00        | 0,02          | 0,00              |
| 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  | 1,50                      | 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                                       | 14,00                     | 14,00                       | 1,00                     | R\$ 0,099             | 51,88        | 1,44        | 0,28        | 0,07        | 10,73            | 0,00        | 2,06          | 0,00              |
| Molho de tomate  | 3,00                      | 3,00                        | 1,00                     | R\$ 0,020             | 1,15         | 0,04        | 0,03        | 0,00        | 0,23             | 0,00        | 12,55         | 0,00              |
| Óleo de soja   | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,009             | 8,84         | 0,00        | 1,00        | 0,15        | 0,00             | 0,00        | 0,00          | 0,01              |
| Repolho branco   | 7,00                      | 5,19                        | 1,35                     | R\$ 0,027             | 0,89         | 0,05        | 0,01        | 0,00        | 0,20             | 0,00        | 0,19          | 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  | 0,10                      | 0,09                        | 1,10                     | R\$ 0,002             | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,01             | 0,47        | 0,05          | 0,00              |
| Vinagre  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,07         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,03             | 0,00        | 0,01          | 0,00              |
| <b>Total</b>   |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>82,42</b> | <b>4,26</b> | <b>1,98</b> | <b>0,49</b> | <b>11,75</b>     | <b>0,70</b> | <b>216,64</b> | <b>0,02</b>       |

**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. Cozinhar 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.

| BOLO DE CENOURA E LEITE COM ACHOCOLATADO<br>Ingredientes | 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)            |
| Açúcar cristal   | 2,00               | 2,00                 | 1,00              | R\$ 0,005       | 7,74         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 1,99         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Achocolatado em pó                                       | 2,00               | 2,00                 | 1,00              | R\$ 0,030       | 8,02         | 0,08        | 0,04        | 0,02        | 1,82         | 15,92        | 1,30          | 0,00           |
| Cenoura  | 3,00               | 2,59                 | 1,16              | R\$ 0,011       | 0,88         | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,20         | 0,00         | 0,09          | 0,00           |
| Farinha de trigo   | 5,00               | 5,00                 | 1,00              | R\$ 0,018       | 18,02        | 0,49        | 0,07        | 0,02        | 3,75         | 0,00         | 0,04          | 0,00           |
| Fermento químico   | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,028       | 0,90         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,44         | 0,00         | 100,52        | 0,00           |
| Óleo de soja   | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,004       | 8,84         | 0,00        | 1,00        | 0,15        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,01           |
| Ovo de galinha tipo A                                    | 2,00               | 1,79                 | 1,12              | R\$ 0,012       | 2,56         | 0,23        | 0,16        | 0,05        | 0,03         | 1,41         | 3,00          | 0,00           |
| Leite UHT integral                                       | 8,00               | 8,00                 | 1,00              | R\$ 0,034       | 5,04         | 0,24        | 0,26        | 0,00        | 0,38         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Total</b>   |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,14</b> | <b>44,26</b> | <b>1,09</b> | <b>1,54</b> | <b>0,24</b> | <b>6,62</b>  | <b>17,32</b> | <b>104,94</b> | <b>0,01</b>    |

#### 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.

| ARROZ, CARNE COM ABOBRINHA E FEIJÃO<br>Ingredientes | 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)            |
| 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)  | 10,00              | 10,00                | 1,00              | R\$ 0,247       | 14,16         | 2,16        | 0,55        | 0,22        | 0,00         | 0,19        | 6,60          | 0,01           |
| 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           |
| 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           |
| <b>Total</b>  |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,52</b> | <b>112,54</b> | <b>5,38</b> | <b>1,73</b> | <b>0,41</b> | <b>18,59</b> | <b>2,55</b> | <b>201,02</b> | <b>0,02</b>    |

#### Modo de preparo

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

| <b>CANJICA</b>            | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carbohidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>       |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                          |                      |                   |                           |
| Açúcar cristal            | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,003             | 3,87                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 1,00                     | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Coco ralado               | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,077             | 13,20                 | 0,14                | 1,29                | 1,14                 | 0,49                     | 0,00                 | 0,74              | 0,00                      |
| Leite UHT integral        | 7,00                      | 7,00                        | 1,00                     | R\$ 0,030             | 4,41                  | 0,21                | 0,23                | 0,00                 | 0,33                     | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Milho para canjica branco | 5,00                      | 5,00                        | 1,00                     | R\$ 0,032             | 17,88                 | 0,36                | 0,05                | 0,02                 | 3,90                     | 0,00                 | 0,04              | 0,00                      |
| <b>Total</b>              |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>39,36</b>          | <b>0,71</b>         | <b>1,57</b>         | <b>1,16</b>          | <b>5,72</b>              | <b>0,00</b>          | <b>0,78</b>       | <b>0,00</b>               |

#### Modo de preparo

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

| <b>ARROZ COLORIDO E SALADA VERDE/ FRUTA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carbohidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|---|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                         |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                          |                      |                   |                           |
| Alface crespa                               | 3,00                      | 2,05                        | 1,46                     | R\$ 0,044             | 0,22                  | 0,03                | 0,00                | 0,00                 | 0,03                     | 0,00                 | 0,07              | 0,00                      |
| Alho branco                                 | 0,50                      | 0,46                        | 1,08                     | R\$ 0,012             | 0,52                  | 0,03                | 0,00                | 0,00                 | 0,11                     | 0,00                 | 0,02              | 0,00                      |
| Arroz branco                                | 13,00                     | 13,00                       | 1,00                     | R\$ 0,064             | 46,51                 | 0,93                | 0,04                | 0,01                 | 10,24                    | 0,00                 | 0,13              | 0,00                      |
| 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                               | 2,00                      | 1,82                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,72                  | 0,03                | 0,00                | 0,00                 | 0,16                     | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| Cebolinha                                   | 0,50                      | 0,42                        | 1,18                     | R\$ 0,010             | 0,08                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,01                     | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| Cenoura                                     | 4,00                      | 3,45                        | 1,16                     | R\$ 0,018             | 1,18                  | 0,05                | 0,01                | 0,00                 | 0,26                     | 0,00                 | 0,11              | 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                                | 7,00                      | 5,65                        | 1,24                     | R\$ 0,026             | 2,08                  | 0,06                | 0,01                | 0,00                 | 0,51                     | 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                             | 11,00                     | 11,00                       | 1,00                     | R\$ 0,151             | 13,11                 | 2,37                | 0,33                | 0,12                 | 0,00                     | 0,22                 | 6,16              | 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                                       | 3,00                      | 2,94                        | 1,02                     | R\$ 0,036             | 0,73                  | 0,05                | 0,01                | 0,00                 | 0,16                     | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Vinagre                                     | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,07                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,03                     | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| <b>Total</b>                                |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>74,29</b>          | <b>3,76</b>         | <b>0,98</b>         | <b>0,22</b>          | <b>12,44</b>             | <b>2,88</b>          | <b>206,09</b>     | <b>0,00</b>               |

#### Modo de preparo

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

| <b>PÃO CASEIRO E SUCO CONCENTRADO DE FRUTA</b>  | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia</b> | <b>Proteína</b> | <b>Lipídeos</b> | <b>Saturados</b> | <b>Carboidratos</b> | <b>Retinol</b> | <b>Sódio</b>  | <b>Gorduras trans</b> |
|---|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------------|----------------|---------------|-----------------------|
| <b>Ingredientes</b>   |                           |                             |                          |                       | (kcal)         | (g)             | (g)             | (g)              | (g)                 | (mcg)          | (mg)          | (g)                   |
| Açúcar cristal  | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,003             | 3,87           | 0,00            | 0,00            | 0,00             | 1,00                | 0,00           | 0,00          | 0,00                  |
| Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Cajú   | 3,00                      | 3,00                        | 1,00                     | R\$ 0,029             | 1,35           | 0,01            | 0,01            | 0,00             | 0,32                | 0,00           | 1,35          | 0,00                  |
| Farinha de trigo  | 6,00                      | 6,00                        | 1,00                     | R\$ 0,022             | 21,63          | 0,59            | 0,08            | 0,02             | 4,51                | 0,00           | 0,04          | 0,00                  |
| Fermento biológico  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,021             | 0,45           | 0,08            | 0,01            | 0,00             | 0,04                | 0,00           | 0,20          | 0,00                  |
| Leite UHT integral  | 4,00                      | 4,00                        | 1,00                     | R\$ 0,017             | 2,52           | 0,12            | 0,13            | 0,00             | 0,19                | 0,00           | 0,00          | 0,00                  |
| Margarina   | 3,00                      | 3,00                        | 1,00                     | R\$ 0,032             | 17,83          | 0,00            | 2,02            | 0,66             | 0,00                | 11,56          | 16,82         | 0,01                  |
| Óleo de soja  | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 8,84           | 0,00            | 1,00            | 0,15             | 0,00                | 0,00           | 0,00          | 0,01                  |
| Ovo de galinha tipo A   | 2,00                      | 1,79                        | 1,12                     | R\$ 0,012             | 2,56           | 0,23            | 0,16            | 0,05             | 0,03                | 1,41           | 3,00          | 0,00                  |
| Sal   | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,002             | 0,00           | 0,00            | 0,00            | 0,00             | 0,00                | 0,00           | 387,58        | 0,00                  |
| <b>Total</b>  |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>59,05</b>   | <b>1,04</b>     | <b>3,40</b>     | <b>0,87</b>      | <b>6,08</b>         | <b>12,97</b>   | <b>409,00</b> | <b>0,01</b>           |
| <b>Modo de preparo</b>  |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 1. Misture o fermento no leite morno.   |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 2. Acrescente o açúcar, o óleo, o sal e o ovo, e coloque a farinha de trigo aos poucos, misturando com as mãos. |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 3. Deixe crescer por uma hora.  |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 4. Dividir a massa e enrolar o pão.   |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 5. Deixe crescer por mais 40 minutos.   |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 6. Asse em forno médio por 30 minutos.  |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 7. Misture o concentrado de fruta, a água e o açúcar.   |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |

| <b>ARROZ COM CARNE SUÍNA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE</b>   | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia</b> | <b>Proteína</b> | <b>Lipídeos</b> | <b>Saturados</b> | <b>Carboidratos</b> | <b>Retinol</b> | <b>Sódio</b>  | <b>Gorduras trans</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------------|----------------|---------------|-----------------------|
| <b>Ingredientes</b>  |                           |                             |                          |                       | (kcal)         | (g)             | (g)             | (g)              | (g)                 | (mcg)          | (mg)          | (g)                   |
| Alface crespa  | 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                  |
| Carne suína (lombo)  | 13,00                     | 10,92                       | 1,19                     | R\$ 0,292             | 19,19          | 2,47            | 0,96            | 0,36             | 0,00                | 0,00           | 5,79          | 0,00                  |
| Cebola branca  | 2,00                      | 1,82                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,72           | 0,03            | 0,00            | 0,00             | 0,16                | 0,00           | 0,01          | 0,00                  |
| Cebolinha  | 0,50                      | 0,42                        | 1,18                     | R\$ 0,010             | 0,08           | 0,01            | 0,00            | 0,00             | 0,01                | 0,00           | 0,01          | 0,00                  |
| 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  | 4,00                      | 3,92                        | 1,02                     | R\$ 0,028             | 0,81           | 0,03            | 0,00            | 0,00             | 0,20                | 0,00           | 0,21          | 0,00                  |
| Vinagre  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,07           | 0,00            | 0,00            | 0,00             | 0,03                | 0,00           | 0,01          | 0,00                  |
| <b>Total</b>   |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>84,42</b>   | <b>3,71</b>     | <b>2,02</b>     | <b>0,53</b>      | <b>12,42</b>        | <b>2,36</b>    | <b>200,36</b> | <b>0,01</b>           |
| <b>Modo de preparo</b>   |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 1. Refogue a carne suína com o alho, cebola, óleo e o sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia. |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 2. Após dourar adicione o arroz e refogue-o, acrescente água e deixe cozinhar.                                   |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |
| 3. Higienize, pique, misture e tempere o alface e o tomate.  |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                     |                |               |                       |

| <b>BOLO DE FUBÁ E SUCO DE POLPA DE FRUTA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                          |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Açúcar cristal                               | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,003             | 3,87                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 1,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Farinha de trigo                             | 3,00                      | 3,00                        | 1,00                     | R\$ 0,011             | 10,81                 | 0,29                | 0,04                | 0,01                 | 2,25                    | 0,00                 | 0,02              | 0,00                      |
| Fermento químico                             | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,014             | 0,45                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,22                    | 0,00                 | 50,26             | 0,00                      |
| Fubá mimoso                                  | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,008             | 7,07                  | 0,14                | 0,04                | 0,01                 | 1,58                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Leite UHT integral                           | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,009             | 1,26                  | 0,06                | 0,07                | 0,00                 | 0,10                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Óleo de soja                                 | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,002             | 4,42                  | 0,00                | 0,50                | 0,08                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Ovo de galinha tipo A                        | 2,00                      | 1,79                        | 1,12                     | R\$ 0,012             | 2,56                  | 0,23                | 0,16                | 0,05                 | 0,03                    | 1,41                 | 3,00              | 0,00                      |
| Polpa de goiaba                              | 5,00                      | 5,00                        | 1,00                     | R\$ 0,086             | 2,15                  | 0,04                | 0,01                | 0,00                 | 0,48                    | 5,45                 | 0,41              | 0,00                      |
| <b>Total</b>                                 |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>32,59</b>          | <b>0,78</b>         | <b>0,81</b>         | <b>0,14</b>          | <b>5,65</b>             | <b>6,86</b>          | <b>53,69</b>      | <b>0,00</b>               |

#### 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. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

| <b>ARROZ E BOBÓ DE FRANGO/FRUTA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                 |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Alho branco                         | 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                       | 3,00                      | 2,73                        | 1,10                     | R\$ 0,015             | 1,08                  | 0,05                | 0,00                | 0,00                 | 0,24                    | 0,00                 | 0,02              | 0,00                      |
| Cebolinha                           | 1,00                      | 0,85                        | 1,18                     | R\$ 0,019             | 0,17                  | 0,02                | 0,00                | 0,00                 | 0,03                    | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| Colorau                             | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,013             | 1,67                  | 0,03                | 0,02                | 0,00                 | 0,39                    | 0,30                 | 0,00              | 0,00                      |
| Leite UHT integral                  | 5,00                      | 5,00                        | 1,00                     | R\$ 0,026             | 3,15                  | 0,15                | 0,16                | 0,00                 | 0,24                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Mandioca                            | 5,00                      | 3,65                        | 1,37                     | R\$ 0,028             | 5,53                  | 0,04                | 0,01                | 0,00                 | 1,32                    | 0,00                 | 0,08              | 0,00                      |
| Margarina                           | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,006             | 2,97                  | 0,00                | 0,34                | 0,11                 | 0,00                    | 1,93                 | 2,80              | 0,00                      |
| Milho verde em conserva             | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,029             | 1,95                  | 0,06                | 0,05                | 0,01                 | 0,34                    | 0,00                 | 5,21              | 0,00                      |
| Óleo de soja                        | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,009             | 8,84                  | 0,00                | 1,00                | 0,15                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,01                      |
| Peito de frango                     | 12,00                     | 12,00                       | 1,00                     | R\$ 0,165             | 14,30                 | 2,58                | 0,36                | 0,13                 | 0,00                    | 0,24                 | 6,72              | 0,00                      |
| Sal                                 | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,00                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,00                    | 0,00                 | 193,79            | 0,00                      |
| Salsa                               | 0,50                      | 0,45                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,16                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,03                    | 2,36                 | 0,25              | 0,00                      |
| Tomate salada                       | 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                      |
| <b>Total</b>                        |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>103,20</b>         | <b>4,23</b>         | <b>2,01</b>         | <b>0,42</b>          | <b>16,88</b>            | <b>4,83</b>          | <b>209,19</b>     | <b>0,01</b>               |

#### Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, cebola, alho, colorau e sal, até dourar. Acrescente água e deixe cozinhar. 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.

| <b>PÃO COM MARGARINA E SUCO DE POLPA DE FRUTA</b> | 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)            |
| Açúcar cristal                                    | 2,00               | 2,00                 | 1,00              | R\$ 0,005       | 7,74         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 1,99          | 0,00        | 0,00         | 0,00           |
| Margarina   | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,011       | 5,94         | 0,00        | 0,67        | 0,22        | 0,00          | 3,85        | 5,61         | 0,00           |
| Pão francês                                       | 4,00               | 4,00                 | 1,00              | R\$ 0,046       | 11,99        | 0,32        | 0,12        | 0,04        | 2,35          | 0,12        | 25,91        | 0,01           |
| Polpa de acerola                                  | 4,00               | 4,00                 | 1,00              | R\$ 0,075       | 0,88         | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 0,22          | 0,00        | 0,05         | 0,00           |
| <b>Total</b>                                      |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,14</b> | <b>26,55</b> | <b>0,35</b> | <b>0,80</b> | <b>0,26</b> | <b>4,56</b>   | <b>3,97</b> | <b>31,57</b> | <b>0,02</b>    |

#### Modo de preparo

1. Misture o leite e o achocolatado.
2. Sirva a bolacha e o leite com achocolatado.

| <b>ARROZ E CARNE COM MANDIOCA</b>                  | 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)            |
| 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) | 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  | 0,50               | 0,42                 | 1,18              | R\$ 0,010       | 0,08         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,01          | 0,00        | 0,01          | 0,00           |
| Colorau  | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,013       | 1,67         | 0,03        | 0,02        | 0,00        | 0,39          | 0,30        | 0,00          | 0,00           |
| Mandioca   | 9,00               | 6,57                 | 1,37              | R\$ 0,051       | 9,95         | 0,07        | 0,02        | 0,01        | 2,38          | 0,00        | 0,14          | 0,00           |
| Óleo de soja                                       | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,004       | 4,42         | 0,00        | 0,50        | 0,08        | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Sal  | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,001       | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 193,79        | 0,00           |
| Salsa  | 0,50               | 0,45                 | 1,10              | R\$ 0,010       | 0,16         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,03          | 2,36        | 0,25          | 0,00           |
| <b>Total</b>                                       |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,52</b> | <b>90,67</b> | <b>4,12</b> | <b>1,32</b> | <b>0,38</b> | <b>15,14</b>  | <b>2,91</b> | <b>202,98</b> | <b>0,02</b>    |

#### Modo de preparo

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

| <b>BOLO SIMPLES E SUCO DE POLPA DE FRUTA</b>   | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>  |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Açúcar cristal   | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,005             | 7,74                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 1,99                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Farinha de trigo   | 7,00                      | 7,00                        | 1,00                     | R\$ 0,026             | 25,23                 | 0,69                | 0,10                | 0,02                 | 5,26                    | 0,00                 | 0,05              | 0,00                      |
| Fermento químico   | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,028             | 0,90                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,44                    | 0,00                 | 100,52            | 0,00                      |
| Óleo de soja   | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 8,84                  | 0,00                | 1,00                | 0,15                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,01                      |
| Ovo de galinha tipo A  | 2,00                      | 1,79                        | 1,12                     | R\$ 0,012             | 2,56                  | 0,23                | 0,16                | 0,05                 | 0,03                    | 1,41                 | 3,00              | 0,00                      |
| Polpa de acerola   | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,037             | 0,44                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,11                    | 0,00                 | 0,03              | 0,00                      |
| Leite UHT integral   | 6,00                      | 6,00                        | 1,00                     | R\$ 0,026             | 3,78                  | 0,18                | 0,20                | 0,00                 | 0,29                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| <b>Total</b>   |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>49,48</b>          | <b>1,12</b>         | <b>1,45</b>         | <b>0,22</b>          | <b>8,11</b>             | <b>1,41</b>          | <b>103,60</b>     | <b>0,01</b>               |
| <b>Modo de preparo</b>   |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 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. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.                             |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |

| <b>ARROZ, FRANGO COM BATATA E CENOURA</b>  | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>  |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Alho branco  | 1,00                      | 0,93                        | 1,08                     | R\$ 0,024             | 1,05                  | 0,06                | 0,00                | 0,00                 | 0,22                    | 0,00                 | 0,05              | 0,00                      |
| Arroz branco   | 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                      |
| Batata inglesa   | 7,00                      | 6,60                        | 1,06                     | R\$ 0,042             | 4,25                  | 0,12                | 0,00                | 0,00                 | 0,97                    | 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  | 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  | 7,00                      | 6,03                        | 1,16                     | R\$ 0,031             | 2,06                  | 0,08                | 0,01                | 0,00                 | 0,46                    | 0,00                 | 0,20              | 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   | 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  | 20,00                     | 20,00                       | 1,00                     | R\$ 0,275             | 23,83                 | 4,31                | 0,60                | 0,22                 | 0,00                    | 0,40                 | 11,20             | 0,00                      |
| Sal  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,00                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,00                    | 0,00                 | 193,79            | 0,00                      |
| Salsa  | 0,50                      | 0,45                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,16                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,03                    | 2,36                 | 0,25              | 0,00                      |
| <b>Total</b>   |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>96,56</b>          | <b>5,84</b>         | <b>1,20</b>         | <b>0,31</b>          | <b>15,09</b>            | <b>3,06</b>          | <b>205,69</b>     | <b>0,00</b>               |
| <b>Modo de preparo</b>   |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 1. Refogue o frango com o alho, cebola, o colorau, óleo e o sal até dourar.  |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 2. Depois de refogado acrescente a batata e a cenoura em cubos, coloque água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa. |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.   |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |

| TORTA SALGADA E SUCO DE CONCENTRADO DE FRUTA<br>Ingredientes  | 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)            |
| Açúcar cristal  | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,003       | 3,87         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 1,00           | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Alho branco   | 0,50               | 0,46                 | 1,08              | R\$ 0,013       | 0,52         | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,11           | 0,00        | 0,02          | 0,00           |
| Cebola branca   | 0,50               | 0,45                 | 1,10              | R\$ 0,002       | 0,18         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,04           | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Cebolinha   | 0,50               | 0,42                 | 1,18              | R\$ 0,009       | 0,08         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,01           | 0,00        | 0,01          | 0,00           |
| Cenoura   | 1,00               | 0,86                 | 1,16              | R\$ 0,004       | 0,29         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,07           | 0,00        | 0,03          | 0,00           |
| Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Cajú   | 2,00               | 2,00                 | 1,00              | R\$ 0,019       | 0,90         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,21           | 0,00        | 0,90          | 0,00           |
| Farinha de trigo  | 4,00               | 4,00                 | 1,00              | R\$ 0,015       | 14,42        | 0,39        | 0,05        | 0,01        | 3,00           | 0,00        | 0,03          | 0,00           |
| Fermento químico  | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,014       | 0,45         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,22           | 0,00        | 50,26         | 0,00           |
| Leite UHT integral  | 2,00               | 2,00                 | 1,00              | R\$ 0,009       | 1,26         | 0,06        | 0,07        | 0,00        | 0,10           | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Óleo de soja  | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,004       | 8,84         | 0,00        | 1,00        | 0,15        | 0,00           | 0,00        | 0,00          | 0,01           |
| Ovo de galinha tipo A   | 1,00               | 0,89                 | 1,12              | R\$ 0,006       | 1,28         | 0,12        | 0,08        | 0,02        | 0,01           | 0,70        | 1,50          | 0,00           |
| Peito de frango   | 2,00               | 2,00                 | 1,00              | R\$ 0,028       | 2,38         | 0,43        | 0,06        | 0,02        | 0,00           | 0,04        | 1,12          | 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\$ 0,009       | 0,16         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,03           | 2,36        | 0,25          | 0,00           |
| Tomate salada   | 0,50               | 0,49                 | 1,02              | R\$ 0,004       | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,03           | 0,00        | 0,03          | 0,00           |
| <b>Total</b>  |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,14</b> | <b>34,74</b> | <b>1,09</b> | <b>1,27</b> | <b>0,21</b> | <b>4,83</b>    | <b>3,11</b> | <b>247,94</b> | <b>0,01</b>    |
| <b>Modo de prepararo</b>  |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |                |             |               |                |
| 1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango.                |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |                |             |               |                |
| 2. Acrescente o molho de tomate, cenoura ralada, salsa e a cebolinha e deixe cozinhar.                                |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |                |             |               |                |
| 3. Bata no liquidificador o leite, a farinha de trigo, os ovos, óleo e sal, por último acrescente o fermento químico. |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |                |             |               |                |
| 4. Unte a forma e despeje metade da massa, acrescente o recheio e o restante da massa.                                |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |                |             |               |                |
| 5. Asse por 40 minutos em forno preaquecido.  |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |                |             |               |                |
| 6. Misture o concentrado de fruta, o açúcar e a água.   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |                |             |               |                |



| <b>ARROZ, FAROFA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE/FRUTA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia</b> | <b>Proteína</b> | <b>Lipídeos</b> | <b>Saturados</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Retinol</b> | <b>Sódio</b>  | <b>Gorduras trans</b> |
|---|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------------|----------------|---------------|-----------------------|
| <b>Ingredientes</b>   |                           |                             |                          |                       | (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  | 12,00                     | 12,00                       | 1,00                     | R\$ 0,060             | 42,93          | 0,86            | 0,04            | 0,01             | 9,45                 | 0,00           | 0,12          | 0,00                  |
| Banana nanica   | 5,00                      | 3,01                        | 1,66                     | R\$ 0,029             | 2,76           | 0,04            | 0,00            | 0,00             | 0,72                 | 0,00           | 0,00          | 0,00                  |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)            | 10,00                     | 10,00                       | 1,00                     | R\$ 0,247             | 14,16          | 2,16            | 0,55            | 0,22             | 0,00                 | 0,19           | 6,60          | 0,01                  |
| Cebola branca   | 2,00                      | 1,82                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,72           | 0,03            | 0,00            | 0,00             | 0,16                 | 0,00           | 0,01          | 0,00                  |
| Cebolinha   | 0,50                      | 0,42                        | 1,18                     | R\$ 0,010             | 0,08           | 0,01            | 0,00            | 0,00             | 0,01                 | 0,00           | 0,01          | 0,00                  |
| Cenoura   | 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                  |
| 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                  |
| <b>Total</b>  |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>101,04</b>  | <b>3,40</b>     | <b>1,64</b>     | <b>0,39</b>      | <b>17,92</b>         | <b>2,55</b>    | <b>201,14</b> | <b>0,02</b>           |

#### Modo de preparo

1. Refogue a carne com alho, cebola, sal e óleo até dourar
2. Adicione a cenoura ralada e a couve deixe refogar;
3. Coloque a farinha de mandioca mexendo bem até que a farinha esteja torrada. Finalize com salsa e cebolinha.
4. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
5. Sirva a banana.

| <b>PÃO CASEIRO E SUCO POLPA DE FRUTA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia</b> | <b>Proteína</b> | <b>Lipídeos</b> | <b>Saturados</b> | <b>Carbohidratos</b> | <b>Retinol</b> | <b>Sódio</b>  | <b>Gorduras trans</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------------|----------------|---------------|-----------------------|
| <b>Ingredientes</b>                      |                           |                             |                          |                       | (kcal)         | (g)             | (g)             | (g)              | (g)                  | (mcg)          | (mg)          | (g)                   |
| Açúcar cristal                           | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,005             | 7,74           | 0,01            | 0,00            | 0,00             | 1,99                 | 0,00           | 0,00          | 0,00                  |
| Farinha de trigo                         | 4,00                      | 4,00                        | 1,00                     | R\$ 0,015             | 14,42          | 0,39            | 0,05            | 0,01             | 3,00                 | 0,00           | 0,03          | 0,00                  |
| Fermento biológico                       | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,021             | 0,45           | 0,08            | 0,01            | 0,00             | 0,04                 | 0,00           | 0,20          | 0,00                  |
| Leite UHT integral                       | 3,00                      | 3,00                        | 1,00                     | R\$ 0,013             | 1,89           | 0,09            | 0,10            | 0,00             | 0,14                 | 0,00           | 0,00          | 0,00                  |
| Margarina                                | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,011             | 5,94           | 0,00            | 0,67            | 0,22             | 0,00                 | 3,85           | 5,61          | 0,00                  |
| Óleo de soja                             | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,002             | 4,42           | 0,00            | 0,50            | 0,08             | 0,00                 | 0,00           | 0,00          | 0,00                  |
| Ovo de galinha tipo A                    | 2,00                      | 1,79                        | 1,12                     | R\$ 0,012             | 2,56           | 0,23            | 0,16            | 0,05             | 0,03                 | 1,41           | 3,00          | 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                  |
| Polpa de acerola                         | 3,50                      | 3,50                        | 1,00                     | R\$ 0,065             | 0,77           | 0,02            | 0,00            | 0,00             | 0,19                 | 0,00           | 0,04          | 0,00                  |
| <b>Total</b>                             |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>38,18</b>   | <b>0,83</b>     | <b>1,49</b>     | <b>0,35</b>      | <b>5,40</b>          | <b>5,26</b>    | <b>202,67</b> | <b>0,01</b>           |

#### Modo de preparo

1. Misture o fermento no leite morno.
2. Acrescente o açúcar, o óleo, o sal e o ovo, e coloque a farinha de trigo aos poucos, misturando com as mãos.
3. Deixe crescer por uma hora.
4. Dividir a massa e enrolar o pão.
5. Deixe crescer por mais 40 minutos.
6. Asse em forno médio por 30 minutos.
7. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

| ARROZ COM FRANGO, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário  | Energia       | Proteína    | Lipídeos    | Saturados   | Carbohidratos | Retinol     | Sódio         | Gorduras trans |
|---|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|
|   |                    |                      |                   |                 | (kcal)        | (g)         | (g)         | (g)         | (g)           | (mcg)       | (mg)          | (g)            |
| <b>Ingredientes</b>                                     |                    |                      |                   |                 |               |             |             |             |               |             |               |                |
| Alho branco   | 1,00               | 0,93                 | 1,08              | R\$ 0,024       | 1,05          | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,22          | 0,00        | 0,05          | 0,00           |
| Arroz branco  | 15,00              | 15,00                | 1,00              | R\$ 0,074       | 53,67         | 1,07        | 0,05        | 0,02        | 11,81         | 0,00        | 0,15          | 0,00           |
| Cebola branca   | 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           |
| 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  | 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           |
| Peito de frango   | 15,00              | 15,00                | 1,00              | R\$ 0,207       | 17,87         | 3,23        | 0,45        | 0,17        | 0,00          | 0,30        | 8,40          | 0,00           |
| Repolho branco  | 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           |
| Tomate salada   | 7,00               | 6,86                 | 1,02              | R\$ 0,049       | 1,41          | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,35          | 0,00        | 0,36          | 0,00           |
| Vinagre   | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,001       | 0,07          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,03          | 0,00        | 0,01          | 0,00           |
| <b>Total</b>  |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,52</b> | <b>119,82</b> | <b>6,57</b> | <b>1,67</b> | <b>0,35</b> | <b>19,44</b>  | <b>2,96</b> | <b>203,25</b> | <b>0,01</b>    |

#### Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Acrescente o arroz ao frango, refogue, acrescente sal e água e deixe cozinhar. Finalize com cebolinha e salsa.
3. Faça a catação do feijão, lave-o e deixe de molho por 20 minutos, despreze a água do remolho, coloque-o na pressão para cozinhar, depois de cozido tempere-o.
4. Higienize, pique, misture e tempere o repolho e o tomate.

| BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário  | Energia      | Proteína    | Lipídeos    | Saturados   | Carbohidratos | Retinol      | Sódio         | Gorduras trans |
|---------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
|                                       |                    |                      |                   |                 | (kcal)       | (g)         | (g)         | (g)         | (g)           | (mcg)        | (mg)          | (g)            |
| <b>Ingredientes</b>                   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |              |               |                |
| Achocolatado em pó                    | 2,00               | 2,00                 | 1,00              | R\$ 0,030       | 8,02         | 0,08        | 0,04        | 0,02        | 1,82          | 15,92        | 1,30          | 0,00           |
| Açúcar cristal                        | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,003       | 3,87         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 1,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Farinha de trigo                      | 6,00               | 6,00                 | 1,00              | R\$ 0,022       | 21,63        | 0,59        | 0,08        | 0,02        | 4,51          | 0,00         | 0,04          | 0,00           |
| Fermento químico                      | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,028       | 0,90         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,44          | 0,00         | 100,52        | 0,00           |
| Fubá mimoso                           | 2,00               | 2,00                 | 1,00              | R\$ 0,008       | 7,07         | 0,14        | 0,04        | 0,01        | 1,58          | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Óleo de soja                          | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,004       | 8,84         | 0,00        | 1,00        | 0,15        | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,01           |
| Ovo de galinha tipo A                 | 1,00               | 0,89                 | 1,12              | R\$ 0,006       | 1,28         | 0,12        | 0,08        | 0,02        | 0,01          | 0,70         | 1,50          | 0,00           |
| Leite UHT integral                    | 10,00              | 10,00                | 1,00              | R\$ 0,043       | 6,30         | 0,30        | 0,33        | 0,00        | 0,48          | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>Total</b>                          |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,14</b> | <b>57,90</b> | <b>1,24</b> | <b>1,57</b> | <b>0,22</b> | <b>9,83</b>   | <b>16,62</b> | <b>103,36</b> | <b>0,01</b>    |

#### 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 e mexa.
3. Coloque em uma assadeira e asse por 40 minutos em forno preaquecido.
4. Misture o leite e o achocolatado.

| <b>ARROZ, CARNE COM ABÓBORA/ FRUTA</b>             | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia</b> | <b>Proteína</b> | <b>Lipídeos</b> | <b>Saturados</b> | <b>Carboi- dratos</b> | <b>Retinol</b> | <b>Sódio</b>  | <b>Gorduras trans</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------------|----------------|---------------|-----------------------|
| (kcal)   |                           |                             |                          |                       | (g)            | (g)             | (g)             | (g)              | (mcg)                 | (mg)           | (g)           |                       |
| <b>Ingredientes</b>                                |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                       |                |               |                       |
| Abóbora cabotiã                                    | 5,00                      | 4,24                        | 1,18                     | R\$ 0,020             | 1,64           | 0,07            | 0,02            | 0,00             | 0,35                  | 0,00           | 0,00          | 0,00                  |
| Alho branco  | 0,50                      | 0,46                        | 1,08                     | R\$ 0,012             | 0,52           | 0,03            | 0,00            | 0,00             | 0,11                  | 0,00           | 0,02          | 0,00                  |
| Arroz branco                                       | 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                  |
| 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                                      | 1,00                      | 0,91                        | 1,10                     | R\$ 0,005             | 0,36           | 0,02            | 0,00            | 0,00             | 0,08                  | 0,00           | 0,01          | 0,00                  |
| Cebolinha  | 0,50                      | 0,42                        | 1,18                     | R\$ 0,010             | 0,08           | 0,01            | 0,00            | 0,00             | 0,01                  | 0,00           | 0,01          | 0,00                  |
| Colorau  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,013             | 1,67           | 0,03            | 0,02            | 0,00             | 0,39                  | 0,30           | 0,00          | 0,00                  |
| Maçã fuji  | 8,00                      | 8,00                        | 1,00                     | R\$ 0,085             | 4,44           | 0,02            | 0,00            | 0,00             | 1,21                  | 0,00           | 0,00          | 0,00                  |
| Óleo de soja                                       | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,009             | 8,84           | 0,00            | 1,00            | 0,15             | 0,00                  | 0,00           | 0,00          | 0,01                  |
| Sal  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,00           | 0,00            | 0,00            | 0,00             | 0,00                  | 0,00           | 193,79        | 0,00                  |
| Salsa  | 0,50                      | 0,45                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,16           | 0,01            | 0,00            | 0,00             | 0,03                  | 2,36           | 0,25          | 0,00                  |
| <b>Total</b>                                       |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>77,64</b>   | <b>3,65</b>     | <b>1,75</b>     | <b>0,43</b>      | <b>11,64</b>          | <b>2,89</b>    | <b>202,12</b> | <b>0,02</b>           |

**Modo de preparo**

1. Refogue carne com alho, cebola, óleo, colorau e sal até dourar, acrescente água e cozinhe até ficar macia.
2. Acrescente a abóbora na carne, coloque água e deixe-a cozinhar um pouco.
3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.
4. Higienize e sirva a maçã.

| <b>BOLACHA DE SAL E LEITE COM ACHOCOLATADO</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia</b> | <b>Proteína</b> | <b>Lipídeos</b> | <b>Saturados</b> | <b>Carboi- dratos</b> | <b>Retinol</b> | <b>Sódio</b> | <b>Gorduras trans</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------------|----------------|--------------|-----------------------|
| (kcal)   |                           |                             |                          |                       | (g)            | (g)             | (g)             | (g)              | (mcg)                 | (mg)           | (g)          |                       |
| <b>Ingredientes</b>                            |                           |                             |                          |                       |                |                 |                 |                  |                       |                |              |                       |
| Achocolatado em pó                             | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,030             | 8,02           | 0,08            | 0,04            | 0,02             | 1,82                  | 15,92          | 1,30         | 0,00                  |
| Bolacha salgada tipo água e sal                | 8,00                      | 8,00                        | 1,00                     | R\$ 0,092             | 37,28          | 0,75            | 1,38            | 0,00             | 5,46                  | 0,00           | 0,00         | 0,00                  |
| Leite UHT integral                             | 5,00                      | 5,00                        | 1,00                     | R\$ 0,021             | 3,15           | 0,15            | 0,16            | 0,00             | 0,24                  | 0,00           | 0,00         | 0,00                  |
| <b>Total</b>                                   |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>48,45</b>   | <b>0,99</b>     | <b>1,58</b>     | <b>0,02</b>      | <b>7,53</b>           | <b>15,92</b>   | <b>1,30</b>  | <b>0,00</b>           |

**Modo de preparo**

1. Misture o leite e o achocolatado.
2. Sirva a bolacha e o leite com achocolatado.

| <b>MACARRÃO COM FRANGO/ FRUTA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>               |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Alho branco                       | 1,00                      | 0,93                        | 1,08                     | R\$ 0,024             | 1,05                  | 0,06                | 0,00                | 0,00                 | 0,22                    | 0,00                 | 0,05              | 0,00                      |
| Cebola branca                     | 5,00                      | 4,55                        | 1,10                     | R\$ 0,024             | 1,79                  | 0,08                | 0,00                | 0,00                 | 0,40                    | 0,00                 | 0,03              | 0,00                      |
| Cebolinha                         | 0,50                      | 0,42                        | 1,18                     | R\$ 0,010             | 0,08                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,01                    | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| Peito de frango                   | 16,00                     | 16,00                       | 1,00                     | R\$ 0,220             | 19,07                 | 3,44                | 0,48                | 0,18                 | 0,00                    | 0,32                 | 8,96              | 0,00                      |
| Macarrão tipo parafuso            | 25,00                     | 25,00                       | 1,00                     | R\$ 0,176             | 92,64                 | 2,58                | 0,49                | 0,13                 | 19,16                   | 0,00                 | 3,69              | 0,00                      |
| Melancia                          | 13,00                     | 8,13                        | 1,60                     | R\$ 0,034             | 2,65                  | 0,07                | 0,00                | 0,00                 | 0,66                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Molho de tomate                   | 3,00                      | 3,00                        | 1,00                     | R\$ 0,020             | 1,15                  | 0,04                | 0,03                | 0,00                 | 0,23                    | 0,00                 | 12,55             | 0,00                      |
| Óleo de soja                      | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 4,42                  | 0,00                | 0,50                | 0,08                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Sal                               | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,00                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,00                    | 0,00                 | 193,79            | 0,00                      |
| Salsa                             | 0,50                      | 0,45                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,16                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,03                    | 2,36                 | 0,25              | 0,00                      |
| <b>Total</b>                      |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>123,02</b>         | <b>6,30</b>         | <b>1,51</b>         | <b>0,38</b>          | <b>20,72</b>            | <b>2,68</b>          | <b>219,32</b>     | <b>0,00</b>               |

#### Modo de preparo

1. Refogue o frango com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.
2. Cozinhar o macarrão com água, óleo e sal. Depois de pronto escorra-o.
3. Misture o molho ao macarrão. Finalize com salsa e cebolinha.
4. Higienize, corte e sirva a melancia.

| <b>BOLO DE CENOURA E SUCO DE POLPA DE FRUTA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|---|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                             |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Açúcar cristal                                  | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,003             | 3,87                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 1,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Cenoura   | 3,00                      | 2,59                        | 1,16                     | R\$ 0,011             | 0,88                  | 0,03                | 0,00                | 0,00                 | 0,20                    | 0,00                 | 0,09              | 0,00                      |
| Farinha de trigo                                | 6,00                      | 6,00                        | 1,00                     | R\$ 0,022             | 21,63                 | 0,59                | 0,08                | 0,02                 | 4,51                    | 0,00                 | 0,04              | 0,00                      |
| Fermento químico                                | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,028             | 0,90                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,44                    | 0,00                 | 100,52            | 0,00                      |
| Leite UHT integral                              | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 0,63                  | 0,03                | 0,03                | 0,00                 | 0,05                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Óleo de soja                                    | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 8,84                  | 0,00                | 1,00                | 0,15                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,01                      |
| Ovo de galinha tipo A                           | 2,00                      | 1,79                        | 1,12                     | R\$ 0,012             | 2,56                  | 0,23                | 0,16                | 0,05                 | 0,03                    | 1,41                 | 3,00              | 0,00                      |
| Polpa de abacaxi                                | 3,00                      | 3,00                        | 1,00                     | R\$ 0,056             | 1,02                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,23                    | 0,07                 | 0,04              | 0,00                      |
| <b>Total</b>                                    |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>40,32</b>          | <b>0,91</b>         | <b>1,28</b>         | <b>0,22</b>          | <b>6,45</b>             | <b>1,48</b>          | <b>103,69</b>     | <b>0,01</b>               |

#### 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. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.

| ARROZ COM CARNE, FAROFA DE BANANA 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)       |              |              |               |                  |               |               |                    |
| <b>Ingredientes</b>   |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |
| Alho branco   | 0,50               | 0,46                 | 1,08              | R\$ 0,012       | 0,52         | 0,03         | 0,00         | 0,00          | 0,11             | 0,00          | 0,02          | 0,00               |
| Arroz branco  | 10,00              | 10,00                | 1,00              | R\$ 0,050       | 35,78        | 0,72         | 0,03         | 0,01          | 7,88             | 0,00          | 0,10          | 0,00               |
| 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   | 5,00               | 2,69                 | 1,86              | R\$ 0,036       | 3,44         | 0,04         | 0,01         | 0,00          | 0,90             | 0,00          | 0,00          | 0,00               |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)              | 10,00              | 10,00                | 1,00              | R\$ 0,247       | 14,16        | 2,16         | 0,55         | 0,22          | 0,00             | 0,19          | 6,60          | 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               |
| <b>Total</b>  |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,52</b> | <b>85,81</b> | <b>3,18</b>  | <b>1,12</b>  | <b>0,31</b>   | <b>15,54</b>     | <b>1,61</b>   | <b>201,06</b> | <b>0,02</b>        |

#### Modo de preparar

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.

| PÃO CASEIRO E LEITE COM ACHOCOLATADO | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário  | Energia      | Proteína (g) | Lipídeos (g) | Saturados (g) | Carboidratos (g) | Retinol (mcg) | Sódio (mg)    | Gorduras trans (g) |
|--------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------|---------------|--------------------|
|                                      |                    |                      |                   |                 | (kcal)       |              |              |               |                  |               |               |                    |
| <b>Ingredientes</b>                  |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |
| Achocolatado em pó                   | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,015       | 4,01         | 0,04         | 0,02         | 0,01          | 0,91             | 7,96          | 0,65          | 0,00               |
| Açúcar cristal                       | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,003       | 3,87         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 1,00             | 0,00          | 0,00          | 0,00               |
| Farinha de trigo                     | 5,00               | 5,00                 | 1,00              | R\$ 0,018       | 18,02        | 0,49         | 0,07         | 0,02          | 3,75             | 0,00          | 0,04          | 0,00               |
| Fermento biológico                   | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,042       | 0,90         | 0,17         | 0,02         | 0,00          | 0,08             | 0,00          | 0,40          | 0,00               |
| Leite UHT integral                   | 10,00              | 10,00                | 1,00              | R\$ 0,043       | 6,30         | 0,30         | 0,33         | 0,00          | 0,48             | 0,00          | 0,00          | 0,00               |
| Óleo de soja                         | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,004       | 8,84         | 0,00         | 1,00         | 0,15          | 0,00             | 0,00          | 0,00          | 0,01               |
| Ovo de galinha tipo A                | 2,00               | 1,79                 | 1,12              | R\$ 0,012       | 2,56         | 0,23         | 0,16         | 0,05          | 0,03             | 1,41          | 3,00          | 0,00               |
| Sal                                  | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,002       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00             | 0,00          | 387,58        | 0,00               |
| <b>Total</b>                         |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,14</b> | <b>44,50</b> | <b>1,24</b>  | <b>1,59</b>  | <b>0,22</b>   | <b>6,24</b>      | <b>9,37</b>   | <b>391,67</b> | <b>0,01</b>        |

#### Modo de preparar

1. Misture o fermento no leite morno.
2. Acrescente o açúcar, o óleo, o sal e o ovo, e coloque a farinha de trigo aos poucos, misturando com as mãos.
3. Deixe crescer por uma hora.
4. Dividir a massa e enrolar o pão.
5. Deixe crescer por mais 40 minutos.
6. Asse em forno médio por 30 minutos.
7. Misture o leite e o achocolatado.

| ARROZ, CARNE COM BATATA/FRUTA  | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário  | Energia      | Proteína    | Lipídeos    | Saturados   | Carbohidratos | Retinol     | Sódio         | Gorduras trans |
|--|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|
|  |                    |                      |                   |                 | (kcal)       | (g)         | (g)         | (g)         | (g)           | (mcg)       | (mg)          | (g)            |
| <b>Ingredientes</b>  |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| Alho branco  | 1,00               | 0,93                 | 1,08              | R\$ 0,024       | 1,05         | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,22          | 0,00        | 0,05          | 0,00           |
| Arroz branco   | 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           |
| Batata inglesa   | 7,00               | 6,60                 | 1,06              | R\$ 0,042       | 4,25         | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 0,97          | 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  | 2,00               | 1,82                 | 1,10              | R\$ 0,010       | 0,72         | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,16          | 0,00        | 0,01          | 0,00           |
| Cebolinha  | 0,50               | 0,42                 | 1,18              | R\$ 0,010       | 0,08         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,01          | 0,00        | 0,01          | 0,00           |
| Colorau  | 0,30               | 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   | 7,00               | 5,65                 | 1,24              | R\$ 0,026       | 2,08         | 0,06        | 0,01        | 0,00        | 0,51          | 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           |
| <b>Total</b>   |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,52</b> | <b>82,19</b> | <b>4,11</b> | <b>1,29</b> | <b>0,38</b> | <b>13,15</b>  | <b>1,85</b> | <b>202,73</b> | <b>0,02</b>    |
| <b>Modo de preparar</b>  |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| 1. Refogue a carne com óleo, alho, cebola, colorau e sal até dourar.                                   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| 2. Corte a batata, misture na carne, acrescente água e deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha. |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| 3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.                                     |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| 4. Higienize, corte e sirva a laranja.   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |

| BOLO DE FUBA E SUCO DE CONCENTRADO DE FRUTA   | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário  | Energia      | Proteína    | Lipídeos    | Saturados   | Carbohidratos | Retinol     | Sódio         | Gorduras trans |
|---|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|
|   |                    |                      |                   |                 | (kcal)       | (g)         | (g)         | (g)         | (g)           | (mcg)       | (mg)          | (g)            |
| <b>Ingredientes</b>   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| Açúcar cristal  | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,003       | 3,87         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 1,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Goiaba   | 3,00               | 3,00                 | 1,00              | R\$ 0,033       | 1,26         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,29          | 0,00        | 0,65          | 0,00           |
| Farinha de trigo  | 7,00               | 7,00                 | 1,00              | R\$ 0,026       | 25,23        | 0,69        | 0,10        | 0,02        | 5,26          | 0,00        | 0,05          | 0,00           |
| Fermento químico  | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,028       | 0,90         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,44          | 0,00        | 100,52        | 0,00           |
| Fubá mimoso   | 5,00               | 5,00                 | 1,00              | R\$ 0,019       | 17,67        | 0,36        | 0,10        | 0,02        | 3,94          | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Leite UHT integral  | 5,00               | 5,00                 | 1,00              | R\$ 0,021       | 3,15         | 0,15        | 0,16        | 0,00        | 0,24          | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Óleo de soja  | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,004       | 8,84         | 0,00        | 1,00        | 0,15        | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,01           |
| Ovo de galinha tipo A   | 1,00               | 0,89                 | 1,12              | R\$ 0,006       | 1,28         | 0,12        | 0,08        | 0,02        | 0,01          | 0,70        | 1,50          | 0,00           |
| <b>Total</b>  |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,14</b> | <b>62,20</b> | <b>1,34</b> | <b>1,44</b> | <b>0,22</b> | <b>11,18</b>  | <b>0,70</b> | <b>102,72</b> | <b>0,01</b>    |
| <b>Modo de preparar</b>   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| 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 e mexa.   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| 3. Coloque em uma assadeira e asse por 40 minutos em forno preaquecido.                             |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| 4. Misture o concentrado de fruta, o açúcar e a água.   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |

| <b>ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM CENOURA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>  |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Alho branco  | 1,00                      | 0,93                        | 1,08                     | R\$ 0,024             | 1,05                  | 0,06                | 0,00                | 0,00                 | 0,22                    | 0,00                 | 0,05              | 0,00                      |
| Arroz branco   | 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 suína (lombo)  | 12,00                     | 10,08                       | 1,19                     | R\$ 0,270             | 17,71                 | 2,28                | 0,88                | 0,33                 | 0,00                    | 0,00                 | 5,34              | 0,00                      |
| Cebola branca  | 2,00                      | 1,82                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,72                  | 0,03                | 0,00                | 0,00                 | 0,16                    | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| Cebolinha  | 0,50                      | 0,42                        | 1,18                     | R\$ 0,010             | 0,08                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,01                    | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| Cenoura  | 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                      |
| Feijão carioca   | 10,00                     | 10,00                       | 1,00                     | R\$ 0,075             | 32,90                 | 2,00                | 0,13                | 0,02                 | 6,12                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Óleo de soja   | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 4,42                  | 0,00                | 0,50                | 0,08                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Repolho branco   | 6,00                      | 4,44                        | 1,35                     | R\$ 0,023             | 0,76                  | 0,04                | 0,01                | 0,00                 | 0,17                    | 0,00                 | 0,16              | 0,00                      |
| Sal  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,00                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,00                    | 0,00                 | 193,79            | 0,00                      |
| Salsa  | 0,50                      | 0,45                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,16                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,03                    | 2,36                 | 0,25              | 0,00                      |
| Vinagre  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,07                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,03                    | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| <b>Total</b>   |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>112,43</b>         | <b>5,54</b>         | <b>1,58</b>         | <b>0,44</b>          | <b>18,76</b>            | <b>2,36</b>          | <b>199,86</b>     | <b>0,00</b>               |

**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 remolho, 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.

| <b>BOLACHA DOCE E VITAMINA DE FRUTAS</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                      |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Açúcar cristal                           | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,003             | 3,87                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 1,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Bolacha doce tipo maisena                | 7,00                      | 7,00                        | 1,00                     | R\$ 0,091             | 31,00                 | 0,57                | 0,84                | 0,27                 | 5,27                    | 0,00                 | 24,64             | 0,11                      |
| Banana nanica                            | 3,00                      | 1,81                        | 1,66                     | R\$ 0,013             | 1,65                  | 0,03                | 0,00                | 0,00                 | 0,43                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Leite UHT integral                       | 5,00                      | 5,00                        | 1,00                     | R\$ 0,021             | 3,15                  | 0,15                | 0,16                | 0,00                 | 0,24                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Maçã fuji                                | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,014             | 1,11                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,30                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| <b>Total</b>                             |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>40,78</b>          | <b>0,75</b>         | <b>1,00</b>         | <b>0,27</b>          | <b>7,23</b>             | <b>0,00</b>          | <b>24,64</b>      | <b>0,11</b>               |

**Modo de preparo**

1. Bater no liquidificador o leite, a banana, a maçã e o açúcar.
2. Servir a bolacha doce acompanhada da vitamina.

| <b>ARROZ E ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES</b>   | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|---|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>   |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Abóbora cabotiã   | 5,00                      | 4,24                        | 1,18                     | R\$ 0,020             | 1,64                  | 0,07                | 0,02                | 0,00                 | 0,35                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Alho branco   | 0,50                      | 0,46                        | 1,08                     | R\$ 0,012             | 0,52                  | 0,03                | 0,00                | 0,00                 | 0,11                    | 0,00                 | 0,02              | 0,00                      |
| Arroz branco  | 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                      |
| Batata doce   | 5,00                      | 4,13                        | 1,21                     | R\$ 0,023             | 4,89                  | 0,05                | 0,01                | 0,00                 | 1,17                    | 0,00                 | 0,36              | 0,00                      |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)  | 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   | 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   | 0,30                      | 0,25                        | 1,18                     | R\$ 0,006             | 0,05                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,01                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Colorau   | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,013             | 1,67                  | 0,03                | 0,02                | 0,00                 | 0,39                    | 0,30                 | 0,00              | 0,00                      |
| Milho verde in natura   | 5,00                      | 2,06                        | 2,43                     | R\$ 0,046             | 2,84                  | 0,14                | 0,01                | 0,00                 | 0,59                    | 0,00                 | 0,02              | 0,00                      |
| Óleo de soja  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 4,42                  | 0,00                | 0,50                | 0,08                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Sal   | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,00                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,00                    | 0,00                 | 193,79            | 0,00                      |
| Salsa   | 0,30                      | 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   | 1,00                      | 0,98                        | 1,02                     | R\$ 0,007             | 0,20                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,05                    | 0,00                 | 0,05              | 0,00                      |
| <b>Total</b>  |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>84,48</b>          | <b>3,98</b>         | <b>1,28</b>         | <b>0,36</b>          | <b>13,95</b>            | <b>1,95</b>          | <b>202,49</b>     | <b>0,01</b>               |
| <b>Modo de preparo</b>  |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 1. Tempere e refogue a carne com alho e cebola até ficar dourada, adicione água aos poucos para cozinhá-la, até que fique macia.                          |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 2. Lave e pique o tomate, a abóbora, a batata doce e o milho verde, acrescente na carne, coloque água e deixe cozinhar. Finalize com a salsa e cebolinha. |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 3. Doure o alho e junte o arroz, acrescente água e deixe cozinhar.  |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |

| <b>BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO</b>   | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>  |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Achocolatado em pó   | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,030             | 8,02                  | 0,08                | 0,04                | 0,02                 | 1,82                    | 15,92                | 1,30              | 0,00                      |
| Açúcar cristal   | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,003             | 3,87                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 1,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Farinha de trigo   | 7,00                      | 7,00                        | 1,00                     | R\$ 0,026             | 25,23                 | 0,69                | 0,10                | 0,02                 | 5,26                    | 0,00                 | 0,05              | 0,00                      |
| Fermento químico   | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,028             | 0,90                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,44                    | 0,00                 | 100,52            | 0,00                      |
| Leite UHT integral   | 9,00                      | 9,00                        | 1,00                     | R\$ 0,039             | 5,67                  | 0,27                | 0,29                | 0,00                 | 0,43                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Óleo de soja   | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 8,84                  | 0,00                | 1,00                | 0,15                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,01                      |
| Ovo de galinha tipo A  | 2,00                      | 1,79                        | 1,12                     | R\$ 0,012             | 2,56                  | 0,23                | 0,16                | 0,05                 | 0,03                    | 1,41                 | 3,00              | 0,00                      |
| <b>Total</b>   |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>55,08</b>          | <b>1,28</b>         | <b>1,59</b>         | <b>0,24</b>          | <b>8,97</b>             | <b>17,32</b>         | <b>104,87</b>     | <b>0,01</b>               |
| <b>Modo de preparo</b>   |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 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.   |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |



| <b>MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA</b>           | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                                |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                    |                      |                         |                      |                   |                           |
| Alho branco  | 1,00                      | 0,93                        | 1,08                     | R\$ 0,024             | 1,05                  | 0,06                | 0,00               | 0,00                 | 0,22                    | 0,00                 | 0,05              | 0,00                      |
| 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                                      | 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                      |
| 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                                    | 3,00                      | 3,00                        | 1,00                     | R\$ 0,020             | 1,15                  | 0,04                | 0,03               | 0,00                 | 0,23                    | 0,00                 | 12,55             | 0,00                      |
| Óleo de soja                                       | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 4,42                  | 0,00                | 0,50               | 0,08                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Sal  | 0,50                      | 0,50                        | 1,00                     | R\$ 0,001             | 0,00                  | 0,00                | 0,00               | 0,00                 | 0,00                    | 0,00                 | 193,79            | 0,00                      |
| Salsa  | 0,30                      | 0,27                        | 1,10                     | R\$ 0,006             | 0,10                  | 0,01                | 0,00               | 0,00                 | 0,02                    | 1,42                 | 0,15              | 0,00                      |
| <b>Total</b>                                       |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>99,35</b>          | <b>4,97</b>         | <b>1,64</b>        | <b>0,46</b>          | <b>15,83</b>            | <b>1,67</b>          | <b>218,04</b>     | <b>0,02</b>               |

**Modo de preparar**

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.

| <b>BOLACHA DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lípidos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                          |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                    |                      |                         |                      |                   |                           |
| Achocolatado em pó                           | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,015             | 4,01                  | 0,04                | 0,02               | 0,01                 | 0,91                    | 7,96                 | 0,65              | 0,00                      |
| Bolacha doce tipo leite                      | 7,00                      | 7,00                        | 1,00                     | R\$ 0,104             | 33,18                 | 0,56                | 1,30               | 0,00                 | 4,89                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Leite UHT integral                           | 5,00                      | 5,00                        | 1,00                     | R\$ 0,021             | 3,15                  | 0,15                | 0,16               | 0,00                 | 0,24                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| <b>Total</b>                                 |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>40,34</b>          | <b>0,75</b>         | <b>1,48</b>        | <b>0,01</b>          | <b>6,04</b>             | <b>7,96</b>          | <b>0,65</b>       | <b>0,00</b>               |

**Modo de preparar**

1. Misture o leite e o achocolatado.
2. Sirva a bolacha e o leite com achocolatado.

| <b>ARROZ E CARNE COM MANDIOCA/FRUTA</b>            | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                                |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Alho branco  | 1,00                      | 0,93                        | 1,08                     | R\$ 0,024             | 1,05                  | 0,06                | 0,00                | 0,00                 | 0,22                    | 0,00                 | 0,05              | 0,00                      |
| Arroz branco                                       | 15,00                     | 15,00                       | 1,00                     | R\$ 0,074             | 53,67                 | 1,07                | 0,05                | 0,02                 | 11,81                   | 0,00                 | 0,15              | 0,00                      |
| Abacaxi pérola                                     | 8,00                      | 5,88                        | 1,36                     | R\$ 0,050             | 2,84                  | 0,05                | 0,01                | 0,02                 | 0,73                    | 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                                      | 2,00                      | 1,82                        | 1,10                     | R\$ 0,010             | 0,72                  | 0,03                | 0,00                | 0,00                 | 0,16                    | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| Cebolinha  | 0,50                      | 0,42                        | 1,18                     | R\$ 0,010             | 0,08                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,01                    | 0,00                 | 0,01              | 0,00                      |
| Colorau  | 0,30                      | 0,30                        | 1,00                     | R\$ 0,008             | 1,00                  | 0,02                | 0,01                | 0,00                 | 0,23                    | 0,18                 | 0,00              | 0,00                      |
| Mandioca   | 6,00                      | 4,38                        | 1,37                     | R\$ 0,034             | 6,63                  | 0,05                | 0,01                | 0,00                 | 1,58                    | 0,00                 | 0,09              | 0,00                      |
| 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                      |
| <b>Total</b>                                       |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>87,50</b>          | <b>3,89</b>         | <b>1,25</b>         | <b>0,38</b>          | <b>14,77</b>            | <b>1,83</b>          | <b>202,18</b>     | <b>0,01</b>               |

#### Modo de preparar

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

| <b>BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE POLPA</b> | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>                      |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Achocolatado em pó                       | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,030             | 8,02                  | 0,08                | 0,04                | 0,02                 | 1,82                    | 15,92                | 1,30              | 0,00                      |
| Açúcar cristal                           | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,003             | 3,87                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 1,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Farinha de trigo                         | 5,00                      | 5,00                        | 1,00                     | R\$ 0,018             | 18,02                 | 0,49                | 0,07                | 0,02                 | 3,75                    | 0,00                 | 0,04              | 0,00                      |
| Fermento químico                         | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,028             | 0,90                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,44                    | 0,00                 | 100,52            | 0,00                      |
| Leite UHT integral                       | 3,00                      | 3,00                        | 1,00                     | R\$ 0,013             | 1,89                  | 0,09                | 0,10                | 0,00                 | 0,14                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Óleo de soja                             | 1,00                      | 1,00                        | 1,00                     | R\$ 0,004             | 8,84                  | 0,00                | 1,00                | 0,15                 | 0,00                    | 0,00                 | 0,00              | 0,01                      |
| Ovo de galinha tipo A                    | 2,00                      | 1,79                        | 1,12                     | R\$ 0,012             | 2,56                  | 0,23                | 0,16                | 0,05                 | 0,03                    | 1,41                 | 3,00              | 0,00                      |
| Polpa de cajú                            | 2,00                      | 2,00                        | 1,00                     | R\$ 0,035             | 0,80                  | 0,01                | 0,00                | 0,00                 | 0,19                    | 0,36                 | 0,08              | 0,00                      |
| <b>Total</b>                             |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,14</b>       | <b>44,90</b>          | <b>0,91</b>         | <b>1,37</b>         | <b>0,24</b>          | <b>7,37</b>             | <b>17,69</b>         | <b>104,94</b>     | <b>0,01</b>               |

#### Modo de preparar

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.

| ARROZ, ISCA DE FRANGO ACEBOLADO E SALADA VERDE COM BETERRABA                                | Per capita (bruto) | Per capita (líquido) | Fator de correção | Custo unitário  | Energia      | Proteína    | Lipídeos    | Saturados   | Carbohidratos | Retinol     | Sódio         | Gorduras trans |
|---|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|
|   |                    |                      |                   |                 | (kcal)       | (g)         | (g)         | (g)         | (g)           | (mcg)       | (mg)          | (g)            |
| <b>Ingredientes</b>   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| Alho branco   | 1,00               | 0,93                 | 1,08              | R\$ 0,024       | 1,05         | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,22          | 0,00        | 0,05          | 0,00           |
| Alface crespa   | 5,00               | 3,42                 | 1,46              | R\$ 0,073       | 0,37         | 0,05        | 0,01        | 0,00        | 0,06          | 0,00        | 0,12          | 0,00           |
| Arroz branco  | 15,00              | 15,00                | 1,00              | R\$ 0,074       | 53,67        | 1,07        | 0,05        | 0,02        | 11,81         | 0,00        | 0,15          | 0,00           |
| Beterraba   | 5,00               | 4,67                 | 1,07              | R\$ 0,022       | 2,28         | 0,09        | 0,00        | 0,00        | 0,52          | 0,00        | 0,45          | 0,00           |
| Cebola branca   | 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           |
| 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   | 20,00              | 20,00                | 1,00              | R\$ 0,275       | 23,83        | 4,31        | 0,60        | 0,22        | 0,00          | 0,40        | 11,20         | 0,00           |
| Sal   | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,001       | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 193,79        | 0,00           |
| Salsa   | 0,50               | 0,45                 | 1,10              | R\$ 0,010       | 0,16         | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,03          | 2,36        | 0,25          | 0,00           |
| Vinagre   | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,001       | 0,07         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,03          | 0,00        | 0,01          | 0,00           |
| <b>Total</b>  |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,52</b> | <b>88,01</b> | <b>5,67</b> | <b>1,19</b> | <b>0,31</b> | <b>13,16</b>  | <b>2,94</b> | <b>206,05</b> | <b>0,00</b>    |
| <b>Modo de preparo</b>  |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |
| 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.   |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |               |             |               |                |

| TORTA SALGADA E SUCO DE POLPA 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)       |              |              |               |                  |               |               |                    |
| <b>Ingredientes</b>   |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |
| Açúcar cristal  | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,003       | 3,87         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 1,00             | 0,00          | 0,00          | 0,00               |
| Alho branco   | 0,50               | 0,46                 | 1,08              | R\$ 0,013       | 0,52         | 0,03         | 0,00         | 0,00          | 0,11             | 0,00          | 0,02          | 0,00               |
| Cebola branca   | 0,50               | 0,45                 | 1,10              | R\$ 0,002       | 0,18         | 0,01         | 0,00         | 0,00          | 0,04             | 0,00          | 0,00          | 0,00               |
| Cebolinha   | 0,50               | 0,42                 | 1,18              | R\$ 0,009       | 0,08         | 0,01         | 0,00         | 0,00          | 0,01             | 0,00          | 0,01          | 0,00               |
| Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Cajú   | 3,00               | 3,00                 | 1,00              | R\$ 0,029       | 1,35         | 0,01         | 0,01         | 0,00          | 0,32             | 0,00          | 1,35          | 0,00               |
| Cenoura   | 1,00               | 0,86                 | 1,16              | R\$ 0,004       | 0,29         | 0,01         | 0,00         | 0,00          | 0,07             | 0,00          | 0,03          | 0,00               |
| Farinha de trigo  | 3,00               | 3,00                 | 1,00              | R\$ 0,011       | 10,81        | 0,29         | 0,04         | 0,01          | 2,25             | 0,00          | 0,02          | 0,00               |
| Fermento químico  | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,014       | 0,45         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,22             | 0,00          | 50,26         | 0,00               |
| Leite UHT integral  | 2,00               | 2,00                 | 1,00              | R\$ 0,009       | 1,26         | 0,06         | 0,07         | 0,00          | 0,10             | 0,00          | 0,00          | 0,00               |
| Óleo de soja  | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,002       | 4,42         | 0,00         | 0,50         | 0,08          | 0,00             | 0,00          | 0,00          | 0,00               |
| Ovo de galinha tipo A   | 1,00               | 0,89                 | 1,12              | R\$ 0,006       | 1,28         | 0,12         | 0,08         | 0,02          | 0,01             | 0,70          | 1,50          | 0,00               |
| Peito de frango   | 1,50               | 1,50                 | 1,00              | R\$ 0,021       | 1,79         | 0,32         | 0,05         | 0,02          | 0,00             | 0,03          | 0,84          | 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\$ 0,009       | 0,16         | 0,01         | 0,00         | 0,00          | 0,03             | 2,36          | 0,25          | 0,00               |
| Tomate salada   | 1,00               | 0,98                 | 1,02              | R\$ 0,007       | 0,20         | 0,01         | 0,00         | 0,00          | 0,05             | 0,00          | 0,05          | 0,00               |
| <b>Total</b>  |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,14</b> | <b>26,67</b> | <b>0,89</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,13</b>   | <b>4,21</b>      | <b>3,10</b>   | <b>248,13</b> | <b>0,00</b>        |
| <b>Modo de preparo</b>  |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |
| 1. Refogue o frango com alho, cebola, óleo e sal. Até ficar dourado. Deixe cozinhar e desfie o frango.                |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |
| 2. Acrescente o molho de tomate, cenoura ralada, salsa e a cebolinha e deixe cozinhar.                                |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |
| 3. Bata no liquidificador o leite, a farinha de trigo, os ovos, óleo e sal, por último acrescente o fermento químico. |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |
| 4. Unte a forma e despeje metade da massa, acrescente o recheio e o restante da massa.                                |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |
| 5. Asse por 40 minutos em forno preaquecido.  |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |
| 6. Bata no liquidificador a polpa de fruta, o açúcar e a água.  |                    |                      |                   |                 |              |              |              |               |                  |               |               |                    |

| 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    | Lipídeos    | Saturados   | Carboidratos | Retinol     | Sódio         | Gorduras trans |
|---|--------------------|----------------------|-------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|
|   |                    |                      |                   |                 | (kcal)        | (g)         | (g)         | (g)         | (g)          | (mcg)       | (mg)          | (g)            |
| <b>Ingredientes</b>   |                    |                      |                   |                 |               |             |             |             |              |             |               |                |
| Alho branco   | 0,50               | 0,46                 | 1,08              | R\$ 0,012       | 0,52          | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,11         | 0,00        | 0,02          | 0,00           |
| Arroz branco  | 11,00              | 11,00                | 1,00              | R\$ 0,055       | 39,36         | 0,79        | 0,04        | 0,01        | 8,66         | 0,00        | 0,11          | 0,00           |
| Banana da terra   | 6,00               | 3,23                 | 1,86              | R\$ 0,043       | 4,13          | 0,05        | 0,01        | 0,00        | 1,09         | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas)                        | 10,50              | 10,50                | 1,00              | R\$ 0,259       | 14,87         | 2,26        | 0,58        | 0,23        | 0,00         | 0,20        | 6,93          | 0,01           |
| Cebola branca   | 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   | 6,00               | 6,00                 | 1,00              | R\$ 0,047       | 21,65         | 0,09        | 0,02        | 0,01        | 5,27         | 0,00        | 0,06          | 0,01           |
| Feijão carioca  | 7,00               | 7,00                 | 1,00              | R\$ 0,052       | 23,03         | 1,40        | 0,09        | 0,01        | 4,29         | 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           |
| <b>Total</b>  |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,52</b> | <b>109,37</b> | <b>4,68</b> | <b>1,24</b> | <b>0,34</b> | <b>19,73</b> | <b>1,62</b> | <b>201,25</b> | <b>0,02</b>    |

#### 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.

| BOLO DE CENOURA E SUCO DE CONCENTRADO 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)            |
| <b>Ingredientes</b>                                       |                    |                      |                   |                 |              |             |             |             |              |             |              |                |
| Açúcar cristal  | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,003       | 3,87         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 1,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00           |
| Cenoura   | 3,00               | 2,59                 | 1,16              | R\$ 0,011       | 0,88         | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,20         | 0,00        | 0,09         | 0,00           |
| Concentrado líquido para refresco de fruta sabor Maracujá | 3,00               | 3,00                 | 1,00              | R\$ 0,047       | 1,26         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,29         | 0,00        | 0,65         | 0,00           |
| Farinha de trigo  | 7,00               | 7,00                 | 1,00              | R\$ 0,026       | 25,23        | 0,69        | 0,10        | 0,02        | 5,26         | 0,00        | 0,05         | 0,00           |
| Fermento químico  | 0,50               | 0,50                 | 1,00              | R\$ 0,014       | 0,45         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 0,00        | 50,26        | 0,00           |
| Leite UHT integral  | 5,00               | 5,00                 | 1,00              | R\$ 0,021       | 3,15         | 0,15        | 0,16        | 0,00        | 0,24         | 0,00        | 0,00         | 0,00           |
| Óleo de soja  | 1,00               | 1,00                 | 1,00              | R\$ 0,004       | 8,84         | 0,00        | 1,00        | 0,15        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,01           |
| Ovo de galinha tipo A                                     | 2,00               | 1,79                 | 1,12              | R\$ 0,012       | 2,56         | 0,23        | 0,16        | 0,05        | 0,03         | 1,41        | 3,00         | 0,00           |
| <b>Total</b>  |                    |                      |                   | <b>R\$ 0,14</b> | <b>46,24</b> | <b>1,13</b> | <b>1,43</b> | <b>0,22</b> | <b>7,23</b>  | <b>1,41</b> | <b>54,05</b> | <b>0,01</b>    |

#### 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 concentrado de fruta, o açúcar e a água.

| <b>GALINHADA E SALADA VERDE/ FRUTA</b>   | <b>Per capita (bruto)</b> | <b>Per capita (líquido)</b> | <b>Fator de correção</b> | <b>Custo unitário</b> | <b>Energia (kcal)</b> | <b>Proteína (g)</b> | <b>Lipídeos (g)</b> | <b>Saturados (g)</b> | <b>Carboidratos (g)</b> | <b>Retinol (mcg)</b> | <b>Sódio (mg)</b> | <b>Gorduras trans (g)</b> |
|--|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| <b>Ingredientes</b>  |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| Açafrão  | 0,30                      | 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  | 0,50                      | 0,46                        | 1,08                     | R\$ 0,012             | 0,52                  | 0,03                | 0,00                | 0,00                 | 0,11                    | 0,00                 | 0,02              | 0,00                      |
| Alface crespa  | 5,00                      | 3,42                        | 1,46                     | R\$ 0,073             | 0,37                  | 0,05                | 0,01                | 0,00                 | 0,06                    | 0,00                 | 0,12              | 0,00                      |
| Arroz branco   | 12,00                     | 12,00                       | 1,00                     | R\$ 0,060             | 42,93                 | 0,86                | 0,04                | 0,01                 | 9,45                    | 0,00                 | 0,12              | 0,00                      |
| Cebola branca  | 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  | 0,30                      | 0,25                        | 1,18                     | R\$ 0,006             | 0,05                  | 0,00                | 0,00                | 0,00                 | 0,01                    | 0,00                 | 0,00              | 0,00                      |
| Couve  | 4,50                      | 3,24                        | 1,39                     | R\$ 0,071             | 0,88                  | 0,09                | 0,02                | 0,00                 | 0,14                    | 0,00                 | 0,20              | 0,00                      |
| Coxinha das asas   | 14,00                     | 9,33                        | 1,50                     | R\$ 0,175             | 19,90                 | 1,69                | 1,41                | 0,41                 | 0,00                    | 0,97                 | 8,96              | 0,00                      |
| Maçã fuji  | 8,00                      | 8,00                        | 1,00                     | R\$ 0,085             | 4,44                  | 0,02                | 0,00                | 0,00                 | 1,21                    | 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                      |
| <b>Total</b>   |                           |                             |                          | <b>R\$ 0,52</b>       | <b>74,70</b>          | <b>2,80</b>         | <b>1,98</b>         | <b>0,50</b>          | <b>11,25</b>            | <b>2,39</b>          | <b>203,39</b>     | <b>0,01</b>               |
| <b>Modo de preparo</b>   |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 1. Refogue o frango com alho, cebola e colorau, até dourar. Acrescente água aos poucos até ficar cozido. |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 2. Junte o arroz ao frango e refogue-os, acrescente água deixe cozinhar. Finalize com salsa e cebolinha. |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 3. Higienize, pique, misture e tempere a couve e a alface.   |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |
| 4. Higienize e sirva a maçã.   |                           |                             |                          |                       |                       |                     |                     |                      |                         |                      |                   |                           |