



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

INTRODUÇÃO

Este Termo de Referência foi elaborado em cumprimento ao disposto na legislação federal (Resolução nº. 06/2020) e estadual (Lei nº. 13.370/2010; Lei nº. 15.323/2019; Lei nº.15.347/2019; Lei nº.13247/2009; Lei nº. 13.369/2010 e a Lei nº.13.410/2010).

DO OBJETO

Fornecer refeições de qualidade para os alunos do Colégio Estadual Presidente Castelo Branco.

Nº DE ALUNOS	QTD ESTIMADA REFEIÇÃO	QTD ESTIMADA LANCHE	DESCRIÇÃO
Manhã	548	548	Refeição/Marmitex: De isopor com tampa, com 3 divisórias e com capacidade mínima de 500ml, acompanhado de talheres descartáveis Lanches: Acondicionados em embalagens individuais, com bebidas em copos descartáveis e guardanapo.
Tarde	163	163	
Noite	182	182	
TOTAL	893	893	

OBS: Conforme consta no item Condições da entrega, a solicitação de fornecimento será emitida pelo DIRETOR DA ESCOLA com antecedência mínima de 48 horas (quarenta e oito) com o quantitativo exato a ser entregue em cada turno.

DA JUSTIFICATIVA

Considerando ser a alimentação escolar um direito constitucional dos estudantes da educação básica e o repasse de verba pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento Educacional para execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), faz se necessária a aquisição de refeições para a garantia de atendimento desse direito aos alunos da rede estadual.

A realização de processo de licitação para aquisição deste objeto se justifica face ao interesse público de proceder-se ao atendimento dos alunos da Secretaria da Educação da 03ª Coordenadoria Regional de Educação (CRE).

Com a passagem do ciclone extratropical que se formou no dia 04/09/2023 no estado, provocando forte chuva, rajadas de vento e queda de granizo. As escolas (Colégio Estadual Presidente Castelo Branco e a Escola Estadual de Ensino Fundamental Fernandes Vieira), ambas do município de Lajeado, sofreram danos estruturais, impedindo a produção de refeições no local.

Dessa forma, é necessário a contratação de um serviço emergencial para a aquisição de refeições prontas, visando a adequada alimentação dos estudantes neste período, em que a cozinha/refeitório dessas escolas estiver interditada para o uso.

DA MODALIDADE DE LICITAÇÃO

Para a aquisição deste objeto está sendo realizada uma contratação emergencial, a qual observará os preceitos de direito público e, em especial da Lei nº 14.133/21.

DO CRITÉRIO DE JULGAMENTO

Será vencedora a licitante que apresentar o **MENOR VALOR**

UNITÁRIO.DAS CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

O pagamento será efetuado no 10º (décimo) dia útil posterior à data da entrega do Relatório de Fornecimento mensal, devidamente assinada pelo responsável da mesma, juntamente com a respectiva Nota Fiscal / Fatura, sendo liberada para pagamento somente após a aprovação da Secretaria Competente, através de seu titular, observando-se o total de refeições que forem efetivamente entregues no mês anterior à efetivação do pagamento.

DAS CONDIÇÕES E LOCAL DE ENTREGA

Local: Av. Avelino Talini, 171 - Universitário, Lajeado - RS, 95914-014 (Univates).

O objeto desta licitação será entregue mediante a expedição de solicitação de fornecimento pelo Setor Competente (DIRETOR DA ESCOLA), no local e horário indicados, correndo por conta exclusiva desta proponente os custos de entrega, a qual será encaminhada com antecedência mínima de 48 (quarenta e oito).

A quantidade solicitada deverá ser entregue no máximo de 10 (dez) minutos antes ou depois do horário pré-estabelecido entre as partes.

Todas as despesas de transporte, tributos, frete, carregamento, descarregamento, encargos trabalhistas e previdenciários e outros custos decorrentes direta e indiretamente do fornecimento do objeto desta licitação, correrão por conta exclusiva da contratada.

DAS REFEIÇÕES

Almoço/Jantar servidos em marmitex de isopor com tampa, com 3 divisórias e com capacidade mínima de 500ml, acompanhadas de talheres descartáveis, lanches servidos com copos descartáveis e guardanapo, podendo ser solicitada em um dos seguintes cardápios:

Turno parcial (02 refeições – café da manhã/lanche e almoço preparação salgada):

SEMANA 1	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã/lanche	Café com leite	Leite com chocolate em pó 50% cacau	logurte	Suco de laranja	Leite com chocolate em pó 50% cacau
	Bolo de chocolate	Biscoito salgado	Banana	Pão de forma com doce de leite	Sanduíche de pão integral II (manteiga e queijo)
		Maçã			
Almoço/jantar (Preparação salgada)	Macarrão a bolonhesa (carne moída) Salada de tomate	Polenta com carne suína Salada de beterraba cozida com alface	Arroz cozido Strogonoff Batata a dorê	Arroz arco-íris (cenoura e milho) Frango com moranga Salada de agrião	Arroz cozido Feijão preto cozido Carne moída com brócolis

SEMANA 2	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã/lanche	Café com leite	Café com leite	Chocolate quente	logurte	Leite com chocolate em pó 50% cacau
	Pizza de frango	Sanduíche de pão de forma III (manteiga, queijo, alface, tomate e ovo)	Maçã	Banana	Bolo de laranja
Almoço/jantar (Preparação salgada)	Macarrão com frango e legumes(cenoura, couve chinesa/acetelga) Ovo cozido	Arroz cozido Carne com batata Salada de tomate	Arroz cozido Feijoada simples (com carne) Couve refogada com farinha de mandioca Laranja picada	Polenta com molho de carne moída Batata doce cozida Salada de pepino	Arroz com carne moída Salada de rúcula

SEMANA 3	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã/lanche	Café com leite	logurte	Café com leite	Leite com chocolate em pó 50% cacau	Suco de maçã
	Cuca simples	Maçã	Banana	Pão caseiro com manteiga	Sanduíche colorido (manteiga, queijo, alface, cenoura, tomate e beterraba)
Almoço/jantar (Preparação salgada)	Polenta com molho de frango Salada de beterraba com tempero verde	Galinhada(arroz, frango,milho,pimentão,tempr.verde) Feijão preto cozido Salada de rúcula	Macarrão a bolonhesa (carne moída) Salada de repolho	Arroz cozido Feijão preto cozido Isclas de carne com molho	Carreteiro Salada de cenoura crua

SEMANA 4	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã/lanche	Café com leite	Leite com chocolate em pó 50% cacau	logurte	Café com leite	Chocolate quente
	Bolo de cenoura	Sanduíche de pão de forma V (manteiga, presunto e queijo)	Maçã	Pizza de carne	Banana
Almoço/jantar (Preparação salgada)	Arroz cozido Feijão preto cozido Omelete de legumes (milho, cenoura e tomate) Salada de tomate	Arroz cozido Feijão preto cozido Frango com moranga	Carreteiro Batata doce cozida	Polenta com molho de frango Salada de repolho com beterraba	Macarrão com carne de panela Salada de alface

SEMANA 5	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã/lanche	Leite com chocolate em pó 50% cacau	Iogurte	Café com leite	Café com leite	Suco de uva
	Cuca simples	Banana	Biscoito colonial (SEM COBERTURA)	Sanduíche de pão cacetinho (manteiga, queijo, alface e tomate)	Cachorro nutritivo (cenoura, ovo cozido, milho, queijo e temp. verde)
Almoço/jantar (Preparação salgada)	Macarrão a bolonhesa (carne moída)	Arroz cozido	Arroz cozido	Arroz cozido	Arroz cozido
	Salada de tomate	Feijão preto cozido	Lentilha turbinada (cebola, alho, cenoura, batata e carne moída)	Peixe escabeche (cebola, pimentão e tomate)	Lasanha de frango
		Carne suína com aipim	Salada de vagem	Brócolis refogado	Salada de cenoura crua
		Salada de rúcula			

Os alimentos deverão ser preparados na cozinha da empresa contratada, utilizando-se matéria-prima e insumos de primeira qualidade; admite-se a utilização de alguns alimentos semi-elaborados considerados essenciais ao processo.

O transporte das refeições, deverá ser realizado em veículos apropriados da empresa contratada, devidamente higienizado e climatizado e em que estejam acondicionados em recipientes térmicos hermeticamente fechados.

Deverá ser empregado hipoclorito de sódio ou alimento equivalente, para a assepsia das verduras/legumes e frutas, utilizadas no processo de preparo dos alimentos.

Os alimentos preparados deverão obedecer, em todas as fases, as técnicas corretas de culinária, ser saudáveis e adequadamente temperados, respeitando as características próprias dos ingredientes, assim como os diferentes fatores de modificação físico, químico e biológico, no sentido de assegurar a preservação dos nutrientes.

Não poderão ser utilizados utensílios de cozinha de madeira ou que contenham qualquer parte de madeira (tais como: tábua, colher, cabo de faca, etc.), devendo ser substituídos por utensílios fabricados com polietileno.

Qualquer tipo de alimento preparado em dias anteriores pela empresa, não poderá ser reutilizado no preparo das refeições a serem servidas ao Estado do Rio Grande do Sul.

A empresa deverá observar rigorosamente a legislação sanitária (RDC nº. 216/2004 e Portaria SES nº 799/2023) e as normas regulamentares sobre higiene, medicina e segurança do trabalho emanadas dos órgãos públicos competentes. Em caso de interdição das instalações próprias da empresa em decorrência de eventual auto de infração, a Ata de Registro de Preços poderá ser rescindida de pleno direito, adotando o Estado do Rio Grande do Sul, as providências cabíveis.

A quantidade a ser servida deve estar sempre adequada, conforme a capacidade da embalagem mínima exigida.

Os alimentos devem estar harmoniosamente dispostos no recipiente descartável.

O sabor dos pratos é elemento essencial, não devendo ser excessivamente temperado nem insosso (seguir as quantidades das fichas técnicas). Os alimentos utilizados devem ser, tanto quanto possível, frescos e naturais.

Secretaria da Educação do Estado do Rio Grande do Sul Av. Borges de Medeiros, 1501 - CEP 90119-900 - Porto Alegre- RS Fone: (51) 3288 4700 E-mail: faleconosco@educ.rs.gov.br

empresa deve prestar garantia de acondicionamento dos alimentos que preserve sua qualidade e integridade física.

DAS CONDIÇÕES DE RECEBIMENTO DO OBJETO

O fornecedor está sujeito à fiscalização dos alimentos no ato da entrega e posteriormente, reservando-se a escola, através do responsável, o direito de não receber os alimentos, caso o mesmo não se encontre em condições satisfatórias ou no caso de o alimento não ser de primeira qualidade.

Caso os alimentos sejam entregues em desacordo com os requisitos estabelecidos pelo Estado, ou em quantidade inferior ao estabelecido, à empresa deverá substituí-lo ou complementá-lo imediatamente.

As despesas decorrentes de frete e transporte das refeições no local designado, e quaisquer outras despesas adicionais que incidam direta e indiretamente sobre a perfeita e integral execução do objeto a ser contratado, correrão por conta e risco exclusivo da empresa vencedora, sem a inclusão posterior de qualquer custo adicional, além daqueles apresentados na proposta de preços.

Fica reservado a Secretaria da Educação do RS (SEDUC - RS), o direito de solicitar amostras para realização de testes que comprovem a qualidade das refeições. Para tanto, os alimentos serão submetidos às análises técnicas pertinentes e ficam, desde já, cientes os licitantes de que os alimentos considerados insatisfatórios em qualquer das análises serão automaticamente recusados, devendo ser, imediatamente, substituídos.

Se algum alimento apresentar irregularidade, o Estado enviará a um laboratório de sua escolha, uma amostra para elaboração de laudos bromatológicos, físico-químico, bacteriológico e microscópico conclusivos, para verificação da qualidade e obtenção de comprovação de que os alimentos se identificam com aqueles apresentados em sua proposta, sendo que, neste caso, as despesas correrão por conta da empresa contratada. O Estado o fará quando, no curso da execução contratual, verificada uma qualidade do alimento fornecido diferente daquelas especificadas por ocasião do contrato a ser firmado, cujas características contrariem as definidas neste Termo, alimentos estes estragados, alterados e / ou adulterados.

Durante o período contratual, o Estado poderá requerer do município sede da licitante, informações relacionadas ao Alvará de Funcionamento, bem como Atestados de Vistoria realizados pela Vigilância Sanitária local. Caso o órgão fiscalizador encontre irregularidades, serão adotadas providências para a rescisão contratual.

O recebimento será efetivado nos seguintes termos:

1. PROVISORIAMENTE, para efeito de posterior verificação das refeições com as especificações constantes neste Termo de Referência.
2. DEFINITIVAMENTE, após a verificação da qualidade e quantidade das refeições e consequente aceitação pelo Setor Competente.

A empresa vencedora do certame obriga-se a fornecer o objeto a que se refere este Termo de Referência de acordo estritamente com as especificações aqui descritas, sendo de sua inteira responsabilidade a substituição do mesmo quando constatado no seu recebimento não estar conforme as referidas especificações.

Recebido o objeto, nos termos dos subitens 1 e 2, se a qualquer tempo durante o seu consumo vier a se constatar discrepância com as especificações, proceder-se-á a imediata notificação da Contratada para efetuar a substituição do mesmo.

Deverão ser atendidas pela empresa a ser contratada, além das determinações da fiscalização da SEDUC, todas as prescrições que por circunstância da lei devam ser acatadas.

A empresa contratada deverá, no tocante ao fornecimento e entrega do item objeto deste Certame, OBEDECER rigorosamente todas as disposições legais pertinentes.

No tocante aos alimentos discriminados neste Certame, fica expressamente definido que os mesmos deverão ser de primeira qualidade.

DO LOCAL DE ENTREGA

ESCOLAS DA REDE ESTADUAL	ENDEREÇO DE ENTREGA	HORÁRIO: CAFÉ DA MANHÃ /LANCHES	HORÁRIO PREPARAÇÃO SALGADA (ALMOÇO/ JANTAR)
Colégio Estadual Presidente Castelo Branco	Av. Avelino Talini, 171 - Universitário, Lajeado - RS, 95914-014 (Univates)	Manhã: 7h15 às 7h30 Tarde: 15h30 Noite: 18h30 às 19h	Manhã: 9h38 Tarde: 13h15 às 13h30 Noite: 20h

DA PROPOSTA

A empresa interessada em participar da seleção deverá encaminhar proposta contendo PREÇO FINAL UNITÁRIO, visto que não ocorrerá disputa presencial ou eletrônica. A Secretaria de Educação considerará vencedora a proposta de MENOR PREÇO.

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO (PER CAPITA DE ALIMENTOS CRUS)

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

16 ano(s) a 18 ano(s)

Café com leite					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	11,52	11,52	11,52	1,00	0,05
Leite integral	192,00	192,00	192,00	1,00	0,96
Café passado					
Água	64,00	64,00	64,00	1,00	0,00
Café em pó p/infusão	5,12	5,12	5,12	1,00	0,14
Modo de preparo					
Café passado: Aqueça a água mas não deixe ferver. A temperatura ideal é quando começar a formar pequenas bolhas. Coloque o pó de café no filtro e regue com a água. Preparar o café (infusão). Misturar, em um recipiente, o leite ao café passado e adoçar com o açúcar. Servir levemente quente (morno).					
Porção por pessoa	Uma xícara (250 ml)				
Rendimento (g)	256,00				
Calorias (Kcal)	162,80				
Proteínas (g)	6,35				
Carboidratos (g)	20,53				
Lipídeos (g)	6,37				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

16 ano(s) a 18 ano(s)

Leite com chocolate em pó 50% cacau					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Chocolate em pó 50%	17,92	17,92	17,92	1,00	0,31
Leite integral	192,00	192,00	192,00	1,00	0,96

Modo de preparo	
Dissolver com o chocolate em pó no leite. Servir quente ou frio.	
Porção por pessoa	1 copo (200 ml)
Rendimento (g)	209,92
Calorias (Kcal)	182,76
Proteínas (g)	8,44
Carboidratos (g)	17,09
Lipídeos (g)	12,38

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

16 ano(s) a 18 ano(s)

Iogurte					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Iogurte Natural	217,60	217,60	217,60	1,00	1,96

Modo de preparo	
Servir conforme a preparação indicada.	
Porção por pessoa	Uma unidade
Rendimento (g)	217,60
Calorias (Kcal)	112,04
Proteínas (g)	8,83
Carboidratos (g)	4,17
Lipídeos (g)	6,62

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

16 ano(s) a 18 ano(s)

Suco de laranja					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	192,00	192,00	192,00	1,00	0,00
Laranja	160,13	160,13	115,20	1,39	0,64

Modo de preparo	
Lavar as laranjas com água corrente. 1º modo de preparo: Cortar as laranjas ao meio, retirar as sementes e esprema todas em uma jarra. Para facilitar o processo, pode-se usar um espremedor. Em seguida, adicionar gelo e servir. Se o suco for pronto, o mesmo deve ser 100% integral e sem adição de açúcar.	
Porção por pessoa	Um copo grande
Rendimento (g)	307,20
Calorias (Kcal)	54,14
Proteínas (g)	1,09
Carboidratos (g)	13,59
Lipídeos (g)	0,14

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

16 ano(s) a 18 ano(s)

Chocolate quente					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	11,52	11,52	11,52	1,00	0,05
Amido de milho	12,80	12,80	12,80	1,00	0,13
Chocolate em pó 50%	17,92	17,92	17,92	1,00	0,31
Leite integral	256,00	256,00	256,00	1,00	1,28
Modo de preparo					
Colocar o leite na panela e adicionar o chocolate em pó 50% e o amido dissolvido , e deixar ferver até engrossar mexendo sempre para não grudar no fundo.					
Porção por pessoa	1 xícara				
Rendimento (g)	294,40				
Calorias (Kcal)	311,95				
Proteínas (g)	10,59				
Carboidratos (g)	42,87				
Lipídeos (g)	14,50				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

16 ano(s) a 18 ano(s)

Bolo de chocolate					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	19,20	19,20	19,20	1,00	0,08
Chocolate em pó 50%	17,92	17,92	17,92	1,00	0,31
Farinha de trigo	38,40	38,40	38,40	1,00	0,14
Fermento químico	1,28	1,28	1,28	1,00	0,04
Leite integral	38,40	38,40	38,40	1,00	0,19
Óleo de soja	19,20	19,20	19,20	1,00	0,19
Ovo de galinha	21,50	21,50	19,20	1,12	0,26
Modo de preparo					
1- Em um recipiente junte o açúcar, os ovos e o óleo, misture bem; 2- Em seguida adicione o leite e misture; 3- Adicione a farinha aos poucos e misture novamente; 4- Depois de todos os ingredientes misturado, acrescente o fermento e misture novamente; 5- Unte a forma com óleo e farinha trigo, despeje a massa e coloque no forno 180°C por 40 minutos ou até dourar.					
Porção por pessoa		1 fatia grande (150g)			
Rendimento (g)		153,60			
Calorias (Kcal)		492,01			
Proteínas (g)		14,63			
Carboidratos (g)		53,35			
Lípídeos (g)		28,71			

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Arroz cozido						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	100,00	1/2 copo	100,00	100,00	1,00	0,00
Arroz	50,00	2 Col S Ch	50,00	50,00	1,00	0,19
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Modo de preparo						
1- Em uma panela, esquite o óleo e frite o arroz; 2- Em seguida coloque a água e o sal e deixe a panela parcialmente tampada; 3- Deixe cozinhar em fogo médio, até secar a água. 4- Desligue o fogo, tampe completamente a panela e espere alguns minutos para servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		150,00				
Calorias (Kcal)		194,68				
Proteínas (g)		4,00				
Carboidratos (g)		38,00				
Lípídeos (g)		3,00				

**Relatório de Preparação
Ficha Técnica**

Banana						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Banana Caturra	199,20	1 unidade	199,20	120,00	1,66	0,90
Modo de preparo						
Higienizar a banana com água corrente e servir .						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		120,00				
Calorias (Kcal)		110,40				
Proteínas (g)		1,25				
Carboidratos (g)		28,08				
Lípideos (g)		0,58				

**Relatório de Preparação
Ficha Técnica**

Batata doce cozida						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Batata doce	79,10	1 ft M	79,10	70,00	1,13	0,36
Modo de preparo						
Cozinhe as batatas em água, até que estejam macias. Escorra, deixe esfriar e descasque.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		70,00				
Calorias (Kcal)		0,00				
Proteínas (g)		0,00				
Carboidratos (g)		0,00				
Lípideos (g)		0,00				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Feijão preto cozido						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	150,00	1 copo	150,00	150,00	1,00	0,00
Alho	1,08	½ dente	1,08	1,00	1,08	0,03
Cebola	5,15	1 col S	5,15	5,00	1,03	0,03
Feijão preto	31,50	1 col A ch	31,50	30,00	1,05	0,25
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Modo de preparo						
Escolher o feijão, colocá-lo em uma panela, acrescentar a água e o louro. Cozinhar na pressão. Em uma frigideira refogar o alho e a cebola. Adicionar na panela de feijão e deixar ferver até ficar um caldo grosso.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		207,00				
Calorias (Kcal)		122,17				
Proteínas (g)		6,72				
Carboidratos (g)		19,00				
Lípídeos (g)		2,49				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Bolo de cenoura						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	15,00	1 Col S Ch	15,00	15,00	1,00	0,06
Cenoura	17,40	1 Col S R pic	17,40	15,00	1,16	0,09
Farinha de trigo	30,00	3 Col S ch	30,00	30,00	1,00	0,11
Fermento químico	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,03
Óleo de soja	8,00	1 col S	8,00	8,00	1,00	0,08
Ovo de galinha	16,80	1 col S Ch	16,80	15,00	1,12	0,20
Modo de preparo						
Coloque no liquidificador a cenoura descascada e picada, o açúcar, os ovos inteiros e o azeite, bata até formar um creme. Em uma vasilha separada (bacia) coloque o trigo e por último o fermento. Misturar delicadamente com uma colher, até ficar um creme lisinho. Coloque para assar em forno médio, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.						
Porção por pessoa		1 fatia média				
Rendimento (g)		84,00				
Calorias (Kcal)		259,85				
Proteínas (g)		8,95				
Carboidratos (g)		35,45				
Lípídeos (g)		9,78				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Bolo de laranja						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	15,00	1 Col S Ch	15,00	15,00	1,00	0,06
Farinha de trigo	30,00	3 Col S ch	30,00	30,00	1,00	0,11
Fermento químico	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,03
Laranja	13,90	1 col S	13,90	10,00	1,39	0,06
Margarina	8,00	1 col Sob R	8,00	8,00	1,00	0,12
Ovo de galinha	22,40	2 col S	22,40	20,00	1,12	0,26
Modo de preparo						
Bater as claras em neve. Acrescentar as gemas uma a uma. Depois juntar o açúcar aos poucos. Acrescentar o óleo, a farinha e o suco da laranja misturando delicadamente. Por último, juntar o fermento. Levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		--				
Calorias (Kcal)		254,68				
Proteínas (g)		9,56				
Carboidratos (g)		35,19				
Lípidios (g)		8,79				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Biscoito colonial						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Bolacha amanteigada	20,00	6 unidades	20,00	20,00	1,00	0,60
Modo de preparo						
Bolacha amanteigada Abrir o pacote. Servir de 3 a 7 unidades de biscoito.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		20,00				
Calorias (Kcal)		128,40				
Proteínas (g)		1,73				
Carboidratos (g)		15,38				
Lípidios (g)		6,66				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Carreteiro						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne bovina iscas	50,00	1 col A	50,00	50,00	1,00	1,45
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Arroz cozido						
Água	100,00	1/2 copo	100,00	100,00	1,00	0,00
Arroz	50,00	2 Col S Ch	50,00	50,00	1,00	0,19
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Molho vermelho						
Alho	1,08	½ dente	1,08	1,00	1,08	0,03
Cebola	5,15	1 col S	5,15	5,00	1,03	0,03
Extrato de tomate	7,00	1 Col S ch	7,00	7,00	1,00	0,10
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Tomate (molho)	15,00	1 ft M	15,00	15,00	1,00	0,10
Modo de preparo						
Arroz cozido: 1- Em uma panela, esquentar o óleo e frite o arroz; 2- Em seguida coloque a água e o sal e deixe a panela parcialmente tampada; 3- Deixe cozinhar em fogo médio, até secar a água. 4- Desligue o fogo, tampe completamente a panela e espere alguns minutos para servir. Molho vermelho: Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate picadinho. Deixar ferver, depois acrescentar o extrato de tomate. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário. Carne iscas: Refogar as iscas de carne e adicionar o molho vermelho. Misturar com o arroz cozido e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)			232,00			
Calorias (Kcal)			377,11			
Proteínas (g)			13,17			
Carboidratos (g)			53,58			
Lipídeos (g)			20,13			

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Couve refogada						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Cebola	5,15	1 col S	5,15	5,00	1,03	0,03
Couve	55,60	2 folhas M	55,60	40,00	1,39	1,09
Óleo de soja	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,01
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Modo de preparo						
Corte a couve em tiras. Coloque na panela o óleo, a cebola, a couve e o sal. Refogue bem, se necessário acrescente água para não queimar.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		47,00				
Calorias (Kcal)		30,74				
Proteínas (g)		1,38				
Carboidratos (g)		4,43				
Lípídeos (g)		1,29				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Cuca simples						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	15,00	1 Col S Ch	15,00	15,00	1,00	0,06
Farinha de trigo	30,00	3 Col S ch	30,00	30,00	1,00	0,11
Fermento químico	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,03
Leite integral	30,00	3 col S	30,00	30,00	1,00	0,15
Margarina	8,00	1 col Sob R	8,00	8,00	1,00	0,12
Ovo de galinha	11,20	1 col S	11,20	10,00	1,12	0,13
Modo de preparo						
Misturar todos ingredientes secos. Acrescentar o óleo, o ovo e o leite e misturar bem. Depois juntar o fermento. Misturar o açúcar com um pouco de farinha para fazer a farofa e colocar sobre a massa da cuca. Levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 35 min.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		94,00				
Calorias (Kcal)		253,80				
Proteínas (g)		9,13				
Carboidratos (g)		35,29				
Lípídeos (g)		8,83				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Polenta com molho de carne moída e queijo ralado						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Queijo muzzarella	8,00	1/2 fatia	8,00	8,00	1,00	0,34
Carne moída com molho						
Alho	1,08	½ dente	1,08	1,00	1,08	0,03
Carne bovina moída	50,00	1 col A	50,00	50,00	1,00	1,25
Cebola	5,15	1 col S	5,15	5,00	1,03	0,03
Extrato de tomate	7,00	1 Col S ch	7,00	7,00	1,00	0,10
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Orégano	1,00	1 pitada	1,00	1,00	1,00	0,08
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Tomate (molho)	15,00	1 ft M	15,00	15,00	1,00	0,10
Polenta cozida						
Água	150,00	1 copo	150,00	150,00	1,00	0,00
Farinha de milho	50,00	4 Col S	50,00	50,00	1,00	0,23
Óleo de soja	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,01
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Modo de preparo						
Carne moída com molho: Refogar a carne com óleo, depois de bem refogada, juntar a cebola, o alho, o tomate e o extrato de tomate, temperar com orégano e sal, e se necessário acrescentar água. Deixar ferver até engrossar. Polenta cozida: Coloque a água para ferver e acrescente o sal. Assim que iniciar a fervura, comece a acrescentar a farinha aos poucos, mexendo sempre para não embolar. Para um perfeito cozimento, o ideal é que a polenta cozinhe por cerca de 30 minutos em fogo baixo. Após adquirir a consistência cremosa, servir. Refogar a carne na cebola, óleo e alho. Depois de bem refogada, juntar o tomate e o extrato de tomate e, tempere com orégano e sal, e se necessário acrescente água. Deixar ferver até engrossar. Colocar o molho sobre a polenta, finalizando com o queijo ralado e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)			238,00			
Calorias (Kcal)			379,22			
Proteínas (g)			14,28			
Carboidratos (g)			55,39			
Lipídeos (g)			19,83			

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Macarrão com carne suína						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne suína cubos	70,00	4 col de S	70,00	70,00	1,00	1,09
Macarrão cozido						
Água	50,00	1 copo de café	50,00	50,00	1,00	0,00
Macarrão	50,00	1 col A	50,00	50,00	1,00	0,45
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Molho vermelho						
Alho	1,08	½ dente	1,08	1,00	1,08	0,03
Cebola	5,15	1 col S	5,15	5,00	1,03	0,03
Extrato de tomate	7,00	1 Col S ch	7,00	7,00	1,00	0,10
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Tomate (molho)	15,00	1 ft M	15,00	15,00	1,00	0,10
Modo de preparo						
Macarrão cozido: Macarrão: Cozinhar conforme instruções da embalagem. Molho vermelho: Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate picadinho. Deixar ferver, depois acrescentar o extrato de tomate. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário. Cozinhar conforme instruções da embalagem. Carne suína: Refogar bem a carne picada em cubos, acrescentar o molho vermelho, preparado conforme descrito acima. Depois de pronto, misturar o molho com a massa cozida e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)			200,00			
Calorias (Kcal)			244,35			
Proteínas (g)			14,08			
Carboidratos (g)			17,90			
Lípídeos (g)			12,80			

Relatório de Preparação Ficha Técnica

Omelete (milho, cenoura e tomate)						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Cenoura	37,12	2 Col S	37,12	32,00	1,16	0,19
Milho em lata	14,00	1 col S	14,00	14,00	1,00	0,27
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Ovo de galinha	28,00	½ unidade	28,00	25,00	1,12	0,33
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Tomate (salada)	30,60	1 ft G ou 2 ft M	30,60	30,00	1,02	0,20
Modo de preparo						
Bater ligeiramente os ovos. Cozinhar a cenoura e picar em pedacinhos. Misturar os ovos batidos a cenoura, o tomate bem picadinho, milho e sal. Colocar o óleo em uma frigideira e acrescentar os ovos batidos com os demais ingredientes. Deixar cozinhar em fogo baixo, cuidando para não queimar e virar quando estiver consistente.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		100,00				
Calorias (Kcal)		89,50				
Proteínas (g)		4,40				
Carboidratos (g)		7,46				
Lipídeos (g)		4,89				

Relatório de Preparação Ficha Técnica

Ovo cozido						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Ovo de galinha	56,00	1 unidade	56,00	50,00	1,12	0,66
Modo de preparo						
1- Cozinhar o ovo; 2- Descascar e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		50,00				
Calorias (Kcal)		73,00				
Proteínas (g)		6,65				
Carboidratos (g)		0,62				
Lipídeos (g)		4,75				

Relatório de Preparação Ficha Técnica

Pão cacetinho com manteiga						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Manteiga	4,00	1 col café	4,00	4,00	1,00	0,22
Pão francês	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	0,63
Modo de preparo						
Passar a manteiga nos pães, fechar e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		54,00				
Calorias (Kcal)		190,68				
Proteínas (g)		6,04				
Carboidratos (g)		35,00				
Lipídeos (g)		3,24				

Relatório de Preparação Ficha Técnica

Pão de forma com doce de leite						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Doce de leite	15,00	1 col Sob R	15,00	15,00	1,00	0,28
Pão de forma	50,00	2 ft	50,00	50,00	1,00	0,63
Modo de preparo						
Passar o doce em uma das fatias, fechar com a outra e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		65,00				
Calorias (Kcal)		172,85				
Proteínas (g)		6,96				
Carboidratos (g)		30,69				
Lipídeos (g)		2,24				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Salada de alface						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Alface lisa	20,00	2 folhas M	20,00	20,00	1,00	0,32
Modo de preparo						
Corte a parte dura que fica na base do pé de alface e separe as folhas. Numa bacia, deixe as folhas de molho por 15 minutos em uma solução feita com 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água. Após os 15 minutos, enxágue muito bem a alface em água corrente fria, inspecionando o aspecto de cada folha. Após realizada a higienização, pique o alface ou corte em tiras com uma faca e sirva.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		20,00				
Calorias (Kcal)		3,60				
Proteínas (g)		0,26				
Carboidratos (g)		0,70				
Lipídeos (g)		0,06				

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Salada de beterraba cozida						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Beterraba	40,66	Col A ch picada	40,66	38,00	1,07	0,21
Modo de preparo						
Higienizar a beterraba. Cozinhar, picar. Servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		38,00				
Calorias (Kcal)		16,34				
Proteínas (g)		0,62				
Carboidratos (g)		3,64				
Lipídeos (g)		0,07				

Relatório de Preparação
Ficha Técnica

Salada de cenoura						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Cenoura	37,12	2 Col S	37,12	32,00	1,16	0,19
Modo de preparo						
Higienizar a cenoura. Descascar, e ralar. Servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		32,00				
Calorias (Kcal)		13,76				
Proteínas (g)		0,33				
Carboidratos (g)		3,23				
Lipídeos (g)		0,06				

Relatório de Preparação
Ficha Técnica

Salada de pepino						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Pepino	21,06	3 col sob	21,06	18,00	1,17	0,11
Modo de preparo						
Higienizar o pepino e cortar em rodela. Servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		18,00				
Calorias (Kcal)		2,34				
Proteínas (g)		0,12				
Carboidratos (g)		0,50				
Lipídeos (g)		0,02				

Relatório de Preparação
Ficha Técnica

Salada de rúcula						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Rúcula	31,40	5 folhas	31,40	20,00	1,57	0,70
Modo de preparo						
Numa bacia, deixe as folhas de molho por 15 minutos em uma solução feita com 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água. Após os 15 minutos, enxágue muito bem a rúcula em água corrente fria, inspecionando o aspecto de cada folha. Sirva picadinha.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		20,00				
Calorias (Kcal)		3,44				
Proteínas (g)		0,32				
Carboidratos (g)		0,41				
Lipídeos (g)		0,06				

Relatório de Preparação
Ficha Técnica

Salada de tomate						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Tomate (salada)	61,20	2 ft G ou 4 ft M	61,20	60,00	1,02	0,40
Modo de preparo						
Higienizar o tomate. Cortá-lo em rodela e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		60,00				
Calorias (Kcal)		12,60				
Proteínas (g)		0,51				
Carboidratos (g)		2,79				
Lipídeos (g)		0,20				

Relatório de Preparação
Ficha Técnica

Sanduíche de pão integral II (manteiga e queijo)						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Manteiga	10,00	1 col Sob	10,00	10,00	1,00	0,55
Pão integral	50,00	2 fatias	50,00	50,00	1,00	0,63
Queijo prato/lanche	20,00	1 fatia	20,00	20,00	1,00	0,84
Modo de preparo						
Passar a manteiga no pão, juntar o queijo fatiado, fechar e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)			80,00			
Calorias (Kcal)			259,10			
Proteínas (g)			10,44			
Carboidratos (g)			20,50			
Lipídeos (g)			14,57			

Relatório de Preparação
Ficha Técnica

Maçã						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Maçã	171,00	1 unidade	171,00	150,00	1,14	1,71
Modo de preparo						
Lavar e ofertar a fruta inteira ou picada.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)			150,00			
Calorias (Kcal)			97,50			
Proteínas (g)			4,50			
Carboidratos (g)			22,80			
Lipídeos (g)			4,50			

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

Strogonoff						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne bovina iscas	50,00	1 col A	50,00	50,00	1,00	1,45
Cebola	5,15	1 col S	5,15	5,00	1,03	0,03
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Molho branco						
Amido de milho	5,00	1 Col Chá	5,00	5,00	1,00	0,05
Leite integral	50,00	1/3 copo	50,00	50,00	1,00	0,25
Manteiga	8,00	1 col Sob R	8,00	8,00	1,00	0,44
Sal	0,30	1 pitada P	0,30	0,30	1,00	0,00
Molho vermelho						
Alho	1,08	½ dente	1,08	1,00	1,08	0,03
Cebola	5,15	1 col S	5,15	5,00	1,03	0,03
Extrato de tomate	7,00	1 Col S ch	7,00	7,00	1,00	0,10
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Tomate (molho)	15,00	1 ft M	15,00	15,00	1,00	0,10
Modo de preparo						
Molho branco: Dissolver o amido no leite. Colocar a manteiga em uma panela e deixar derreter. Depois, juntar o leite com o amido e acertar o sal. Deixar ferver mexendo sempre, até que engrosse. Molho vermelho: Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate picadinho. Deixar ferver, depois acrescentar o extrato de tomate. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário. Refogar as iscas de carne no óleo, acrescentando o sal. Misturar o molho vermelho, deixar ferver um pouco e adicionar o molho branco. Formando um molho bem encorpado.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)			145,00			
Calorias (Kcal)			290,09			
Proteínas (g)			10,96			
Carboidratos (g)			22,76			
Lipídeos (g)			25,28			

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

16 ano(s) a 18 ano(s)

Suco de uva					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Suco de uva	256,00	256,00	256,00	1,00	3,33

Modo de preparo	
Bater a uva com água no liquidificador. Servir gelado.	
Suco pronto, somente se for 100% integral e sem açúcar.	
Porção por pessoa	1 copo
Rendimento (g)	128,00
Calorias (Kcal)	157,70
Proteínas (g)	0,77
Carboidratos (g)	38,66
Lipídeos (g)	0,00

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

16 ano(s) a 18 ano(s)

Suco de maçã					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	192,00	192,00	192,00	1,00	0,00
Maçã	109,44	109,44	96,00	1,14	1,10

Modo de preparo	
Lavar bem a fruta. Picar a maçã e então bater no liquidificador, acrescentando água. Coar e servir.	
Se o suco for pronto, o mesmo deve ser 100% integral e sem adição de açúcar.	
Porção por pessoa	1 copo
Rendimento (g)	288,00
Calorias (Kcal)	62,40
Proteínas (g)	2,88
Carboidratos (g)	14,59
Lipídeos (g)	2,88

Relatório de Preparação
Ficha Técnica

Laranja						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Laranja	250,20	1 unidade	250,20	180,00	1,39	1,00
Modo de preparo						
Após higienizar a laranja com solução clorada (solução feita com 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água) , enxaguar com água corrente. Descascar, cortar em rodela e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		180,00				
Calorias (Kcal)		84,60				
Proteínas (g)		1,69				
Carboidratos (g)		21,24				
Lipideos (g)		0,22				

Relatório de Preparação
Ficha Técnica

Salada de repolho						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Repolho	75,00	3 col A	75,00	75,00	1,00	0,52
Modo de preparo						
Higienizar o repolho. Cortar em fatias fininhas. Passar na água quente, escorrer e servir.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)		75,00				
Calorias (Kcal)		16,50				
Proteínas (g)		0,77				
Carboidratos (g)		3,35				
Lipideos (g)		0,32				

Relatório de Preparação
Ficha Técnica

Pão caseiro com manteiga						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Manteiga	10,00	1 col Sob	10,00	10,00	1,00	0,55
Pão caseiro						
Açúcar	9,00	1 Col S R	9,00	9,00	1,00	0,04
Água	10,00	2 Col Sop	10,00	10,00	1,00	0,00
Farinha de trigo	30,00	3 Col S ch	30,00	30,00	1,00	0,11
Fermento biológico	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,06
Óleo de soja	2,00	1 col chá	2,00	2,00	1,00	0,02
Ovo de galinha	28,00	½ unidade	28,00	25,00	1,12	0,33
Sal	1,00	1 col café	1,00	1,00	1,00	0,00
Modo de preparo						
Pão caseiro: Em uma bacia coloque a farinha, o açúcar, fermento e a água morna então deixe descansar por 15 minutos. Acrescente o restante dos ingredientes, amasse bem para misturá-los e deixe a massa crescer 1 hora. Então modele a forma que desejar o pão e asse.						
Porção por pessoa						
Rendimento (g)			88,00			
Calorias (Kcal)			262,34			
Proteínas (g)			10,28			
Carboidratos (g)			27,71			
Lipídeos (g)			12,81			

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

11 ano(s) e 0 mês(es) a 15 ano(s) e 0 mês(es)

Polenta com molho de frango					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Frango com molho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne de frango (Sobrecoxa sem osso)	72,15	72,15	72,15	1,00	0,84
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Extrato de tomate	7,77	7,77	7,77	1,00	0,10
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Tomate (molho)	16,65	16,65	16,65	1,00	0,10
Polenta cozida					
Água	166,50	166,50	166,50	1,00	0,00
Farinha de milho	55,50	55,50	55,50	1,00	0,23
Óleo de soja	1,11	1,11	1,11	1,00	0,01
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Modo de preparo					
Frango com molho: Cozinhar o Frango com sal e desfiar. Reservar. Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate picadinho. Deixar ferver, depois acrescentar o extrato de tomate. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário. Acrescentar o frango já cozido e desfiado e ferver até a carne incorporar no molho. Polenta cozida: Coloque a água para ferver e acrescente o sal. Assim que iniciar a fervura, comece a acrescentar a farinha aos poucos, mexendo sempre para não embolar. Para um perfeito cozimento, o ideal é que a polenta cozinhe por cerca de 30 minutos em fogo baixo. Após adquirir a consistência cremosa, servir. Colocar o molho de frango sobre a polenta e servir.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		330,78			
Calorias (Kcal)		359,53			
Proteínas (g)		16,98			
Carboidratos (g)		46,10			
Lipídeos (g)		12,55			

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

11 ano(s) e 0 mês(es) a 15 ano(s) e 0 mês(es)

Polenta com molho de carne moída					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne moída com molho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne bovina moída	55,50	55,50	55,50	1,00	1,25
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Extrato de tomate	7,77	7,77	7,77	1,00	0,10
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Orégano	1,11	1,11	1,11	1,00	0,08
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Tomate (molho)	16,65	16,65	16,65	1,00	0,10
Polenta cozida					
Água	166,50	166,50	166,50	1,00	0,00
Farinha de milho	55,50	55,50	55,50	1,00	0,23
Óleo de soja	1,11	1,11	1,11	1,00	0,01
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Modo de preparo					
Carne moída com molho: Refogar a carne com óleo, depois de bem refogada, juntar a cebola, o alho, o tomate e o extrato de tomate, temperar com orégano e sal, e se necessário acrescentar água. Deixar ferver até engrossar. Polenta cozida: Coloque a água para ferver e acrescente o sal. Assim que iniciar a fervura, comece a acrescentar a farinha aos poucos, mexendo sempre para não embolar. Para um perfeito cozimento, o ideal é que a polenta cozinhe por cerca de 30 minutos em fogo baixo. Após adquirir a consistência cremosa, servir. Refogar a carne na cebola, óleo e alho. Depois de bem refogada, juntar o tomate e o extrato de tomate e, tempere com orégano e sal, e se necessário acrescente água. Deixar ferver até engrossar. Sirva a polenta com o molho de carne.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		313,02			
Calorias (Kcal)		395,98			
Proteínas (g)		14,13			

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

11 ano(s) e 0 mês(es) a 15 ano(s) e 0 mês(es)

Macarrão com molho de frango					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Frango com molho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne de frango (Sobrecoxa sem osso)	72,15	72,15	72,15	1,00	0,84
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Extrato de tomate	7,77	7,77	7,77	1,00	0,10
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Tomate (molho)	16,65	16,65	16,65	1,00	0,10
Macarrão cozido					
Água	55,50	55,50	55,50	1,00	0,00
Macarrão	55,50	55,50	55,50	1,00	0,45
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Modo de preparo					
Frango com molho: Cozinhar o Frango com sal e desfiar. Reservar. Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate picadinho. Deixar ferver, depois acrescentar o extrato de tomate. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário. Acrescentar o frango já cozido e desfiado e ferver até a carne incorporar no molho. Macarrão cozido: Macarrão: Cozinhar conforme instruções da embalagem. Cozinhar conforme instruções da embalagem. Misturar o molho na massa e servir.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		217,56			
Calorias (Kcal)		247,24			
Proteínas (g)		15,78			
Carboidratos (g)		18,57			

Relatório de Preparação

Ficha Técnica

11 ano(s) e 0 mês(es) a 15 ano(s) e 0 mês(es)

Macarrão com carne moída (bolonhesa)					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne moída com molho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne bovina moída	55,50	55,50	55,50	1,00	1,25
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Extrato de tomate	7,77	7,77	7,77	1,00	0,10
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Orégano	1,11	1,11	1,11	1,00	0,08
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Tomate (molho)	16,65	16,65	16,65	1,00	0,10
Massa cozida					
Água	55,50	55,50	55,50	1,00	0,00
Macarrão	55,50	55,50	55,50	1,00	0,45
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Modo de preparo					
Carne moída com molho: Refogar a carne com óleo, depois de bem refogada, juntar a cebola, o alho, o tomate e o extrato de tomate, temperar com orégano e sal, e se necessário acrescentar água. Deixar ferver até engrossar.					
Massa cozida: Cozinhar a massa em água fervente até que a mesma esteja ao ponto.					
Refogar a carne na cebola, óleo e alho. Depois de bem refogada, juntar o tomate e o extrato de tomate e, tempere com orégano e sal, e se necessário acrescente água. Deixar ferver até engrossar.					
Misturar o molho com a massa e servir.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		199,80			
Calorias (Kcal)		283,69			
Proteínas (g)		12,93			
Carboidratos (g)		33,76			
Lípideos (g)		19,44			