



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Anexo II - FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO (PER CAPITA DE ALIMENTOS CRUS)

Café com leite						
Produto	Quantidade (g/ml)	Medida Caseira	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	9,00	1 Col S R	9,00	9,00	1,00	0,04
Leite integral	150,00	1 copo P	150,00	150,00	1,00	0,75
Café passado						
Água	50,00	1 copo de café	50,00	50,00	1,00	0,00
Café em pó p/infusão	4,00	1 col S ch	4,00	4,00	1,00	0,14
Modo de preparo						
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						
Rendimento (g)			160,00			
Calorias (Kcal)			127,19			
Proteínas (g)			4,96			
Carboidratos (g)			16,04			
Lípideos (g)			4,98			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Bolo de milho					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	11,55	11,55	11,55	1,00	0,05
Farinha de milho	11,55	11,55	11,55	1,00	0,05
Farinha de trigo	11,55	11,55	11,55	1,00	0,05
Fermento químico	0,77	0,77	0,77	1,00	0,02
Leite integral	23,10	23,10	23,10	1,00	0,12
Óleo de soja	6,16	6,16	6,16	1,00	0,05
Ovo de galinha	8,62	8,62	7,70	1,12	0,15
Modo de preparo					
Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento, coloque o conteúdo em uma tigela adicione o fermento e mexa bem. Unte uma forma coloque a massa leve ao forno para assar por 35 minutos.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	73,15				
Calorias (Kcal)	206,45				
Proteínas (g)	5,23				
Carboidratos (g)	29,08				
Lipídeos (g)	8,23				

Chocolate quente					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	6,93	6,93	6,93	1,00	0,03
Amido de milho	7,70	7,70	7,70	1,00	0,07
Chocolate em pó 50%	10,78	10,78	10,78	1,00	0,35
Leite integral	154,00	154,00	154,00	1,00	0,77
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)	177,10				
Calorias (Kcal)	187,66				
Proteínas (g)	6,37				
Carboidratos (g)	25,79				
Lipídeos (g)	8,72				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Biscoito de polvilho					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Biscoito de polvilho	15,40	15,40	15,40	1,00	0,40

Modo de preparo	
Servir de 3 a 4 unidades.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	15,40
Calorias (Kcal)	45,11
Proteínas (g)	0,43
Carboidratos (g)	8,05
Lipídeos (g)	1,39

Maçã					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Maçã	189,81	189,81	166,50	1,14	1,90

Modo de preparo	
Higienizar a fruta em solução clorada. Enxaguar. Servir com ou sem casca.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	166,50
Calorias (Kcal)	108,23
Proteínas (g)	5,00
Carboidratos (g)	25,31
Lipídeos (g)	5,00



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Bebida láctea					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Bebida láctea	222,00	222,00	222,00	1,00	1,42

Modo de preparo	
Servir conforme preparação indicada.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	222,00
Calorias (Kcal)	91,02
Proteínas (g)	8,44
Carboidratos (g)	12,88
Lipídeos (g)	0,67

Banana Prata					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Banana Prata	201,13	201,13	133,20	1,51	0,99

Modo de preparo	
Higienizar a banana com água corrente e servir .	
Porção por pessoa	1 unidade
Rendimento (g)	133,20
Calorias (Kcal)	122,54
Proteínas (g)	1,39
Carboidratos (g)	31,17
Lipídeos (g)	0,64



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Suco de laranja

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	115,50	115,50	115,50	1,00	0,00
Laranja	96,33	96,33	69,30	1,39	0,39

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 pequeno
Rendimento (g)	184,80
Calorias (Kcal)	32,57
Proteínas (g)	0,65
Carboidratos (g)	8,18
Lipídeos (g)	0,08

Pão de forma com doce de leite

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Doce de leite	11,55	11,55	11,55	1,00	0,22
Pão de forma	38,50	38,50	38,50	1,00	0,49

Modo de preparo

Passar o doce em uma das fatias, fechar com a outra e servir.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	50,05
Calorias (Kcal)	133,09
Proteínas (g)	5,36
Carboidratos (g)	23,63
Lipídeos (g)	1,72

**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Sanduíche de pão de forma VI (manteiga queijo alface e tomate)

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Alface lisa	7,70	7,70	7,70	1,00	0,11
Manteiga	3,08	3,08	3,08	1,00	0,17
Pão de forma	38,50	38,50	38,50	1,00	0,49
Queijo prato/lanche	15,40	15,40	15,40	1,00	0,65
Tomate (salada)	23,56	23,56	23,10	1,02	0,16
Modo de preparo					
Corte a parte dura que fica na base do pé de alface e separe as folhas. Numa bacia, deixe o tomate e 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, e o tomate em rodela. Passar a manteiga no pão, montar o sanduíche com a alface, o tomate e o queijo. Servir em seguida					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	87,78				
Calorias (Kcal)	180,70				
Proteínas (g)	8,79				
Carboidratos (g)	18,55				
Lipídeos (g)	7,92				

Leite com chocolate em pó 50% cacau

Produto/Preparação		Per Capita			Medida caseira
Leite com chocolate em pó 50% cacau					
Chocolate em pó 50%	14,00	14,00	14,00	1,00	0,46
Leite integral	150,00	150,00	150,00	1,00	0,75
Modo de preparo					
Dissolver com o chocolate em pó no leite. Servir quente ou frio.					
Dissolver o chocolate em pó no leite. Servir quente ou frio.					
Porção por pessoa		164			
Calorias (Kcal)		142,78			
Proteínas (g)		6,59			
Carboidratos (g)		13,34			
Lípídeos (g)		9,67			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Macarrão a bolonhesa COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne moída com molho COMIDA TRANSPORTADA					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne bovina moída	111,00	111,00	111,00	1,00	3,19
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	0,11
Macarrão cozido					
Água	222,00	222,00	222,00	1,00	0,00
Macarrão	55,50	55,50	55,50	1,00	0,42
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Modo de preparo					
Carne moída com molho COMIDA TRANSPORTADA: Refogar a carne com óleo, depois de bem refogada, juntar a cebola, o alho, o tomate picadinho, e o extrato de tomate, temperar com sal, e se necessário acrescentar água. Deixar ferver até engrossar.					
Macarrão cozido: Cozinhar conforme instruções da embalagem.					
Misturar o macarrão com o molho e servir.					
.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	199,80				
Calorias (Kcal)	411,51				
Proteínas (g)	22,57				
Carboidratos (g)	47,42				
Lipídeos (g)	31,59				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de tomate					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Tomate (salada)	67,93	67,93	66,60	1,02	0,48

Modo de preparo	
Higienizar o tomate. Cortá-lo em rodela e servir.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	66,60
Calorias (Kcal)	13,99
Proteínas (g)	0,57
Carboidratos (g)	3,10
Lipídeos (g)	0,22



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Polenta com carne suína COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne suína cubos	111,00	111,00	111,00	1,00	2,34
Molho vermelho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
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	0,11
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					
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. 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 bem a carne suína em cubos e incorporar ao molho vermelho (conforme preparo descrito acima). Colocar o molho sobre a polenta, servir.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	333,00				
Calorias (Kcal)	443,89				
Proteínas (g)	22,20				
Carboidratos (g)	47,95				
Lipídeos (g)	18,84				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de beterraba cozida com alface					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Alface lisa	22,20	22,20	22,20	1,00	0,32
Beterraba	45,13	45,13	42,18	1,07	0,23
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00
Modo de preparo					
Numa bacia, deixe as folhas da alface 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. Higienizar a beterraba. Cozinhar com casca. Deixar esfriar e descascar. Picar em pequenos pedaços Misturar a beterraba com a alface. Temperar sal, vinagre e óleo.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		66,60			
Calorias (Kcal)		41,80			
Proteínas (g)		0,98			
Carboidratos (g)		4,83			
Lipídeos (g)		2,36			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Arroz cozido					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	111,00	111,00	111,00	1,00	0,00
Arroz	55,50	55,50	55,50	1,00	0,30
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					
1- Em uma panela, esquentar o óleo e fritar o arroz; 2- Em seguida colocar a água e o sal e deixar a panela parcialmente tampada; 3- Deixar cozinhar em fogo médio, até secar a água. 4- Desligar o fogo, tampar completamente a panela e esperar alguns minutos para servir.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		166,50			
Calorias (Kcal)		216,09			
Proteínas (g)		4,44			
Carboidratos (g)		42,18			
Lípidios (g)		3,33			

Feijão preto cozido					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	166,50	166,50	166,50	1,00	0,00
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Feijão preto	34,97	34,97	33,30	1,05	0,28
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					
Escolher o feijão, colocá-lo em uma panela, acrescentar a água. Cozinhar na pressão. Em uma frigideira refogar o alho e a cebola. Adicionar os temperos juntamente com o sal, na panela de feijão e deixar ferver até ficar um caldo grosso.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		205,35			
Calorias (Kcal)		135,61			
Proteínas (g)		7,46			
Carboidratos (g)		21,09			
Lípidios (g)		2,76			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Carne de panela COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne bovina cubos/bife	111,00	111,00	111,00	1,00	3,69
Molho vermelho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
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	0,11
Modo de preparo					
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 a carne , depois de bem refogada, junte o molho vermelho preparado conforme descrito acima. Deixar ferver até engrossar. Se necessário acrescente água aos poucos.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	111,00				
Calorias (Kcal)	333,26				
Proteínas (g)	19,91				
Carboidratos (g)	31,71				
Lipídeos (g)	31,21				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Aipim cozido com farofa de mandioca					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Aipim	116,33	116,33	88,80	1,31	1,08
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Farinha de mandioca	17,76	17,76	17,76	1,00	0,07
Óleo de soja	5,55	5,55	5,55	1,00	0,04
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Modo de preparo					
Cozinhar o aipim, reservar. Fazer uma farofa refogando com pouco óleo, a cebola e alho. Após, acrescentar a farinha de mandioca e mexer. Colocar esta farofa sobre o aipim cozido.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		119,88			
Calorias (Kcal)		222,26			
Proteínas (g)		3,20			
Carboidratos (g)		40,08			
Lipídeos (g)		5,96			

**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Macarrão com brócolis ao molho branco

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Brócolis	43,62	43,62	33,30	1,31	0,68
Macarrão cozido					
Água	222,00	222,00	222,00	1,00	0,00
Macarrão	55,50	55,50	55,50	1,00	0,42
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Molho branco					
Amido de milho	5,55	5,55	5,55	1,00	0,04
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Leite integral	55,50	55,50	55,50	1,00	0,25
Manteiga	8,88	8,88	8,88	1,00	0,44
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Modo de preparo					
Macarrão cozido: Cozinhar conforme instruções da embalagem.					
Molho branco: Refogar a cebola picadinha com a manteiga e o sal. Acréscimo o amido de milho dissolvido com o leite. Deixar ferver até que engrosse, mexendo sempre para não empelotar.					
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.					
Adicionar o brócolis picado já cozido ao molho branco e misturar com a massa.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	210,90				
Calorias (Kcal)	207,08				
Proteínas (g)	5,64				
Carboidratos (g)	25,37				
Lipídeos (g)	9,55				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de cenoura com ovo picado					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Cenoura	48,93	48,93	42,18	1,16	0,28
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Ovo de galinha	12,43	12,43	11,10	1,12	0,21
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00
Modo de preparo					
Lavar a cenoura em água corrente. Cozinhar, esperar esfriar e descascar. Cortar em pequenos pedaços. Cozinhar o ovo. Picar e misturar com a cenoura cozida. Temperar com óleo e vinagre e sal.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		55,50			
Calorias (Kcal)		54,01			
Proteínas (g)		1,92			
Carboidratos (g)		4,42			
Lipídeos (g)		3,35			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Strogonoff COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne bovina iscas	111,00	111,00	111,00	1,00	3,69
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Molho branco					
Amido de milho	5,55	5,55	5,55	1,00	0,04
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Leite integral	55,50	55,50	55,50	1,00	0,25
Manteiga	8,88	8,88	8,88	1,00	0,44
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Molho vermelho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
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	0,11
Modo de preparo					
Molho branco: Refogar a cebola picadinha com a manteiga e o sal. Acrescentar o amido de milho dissolvido com o leite. Deixar ferver até que engrosse, mexendo sempre para não empelotar. 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. 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. Refogar as iscas de carne no óleo. Depois de bem refogada, misturar o molho vermelho, deixar ferver um pouco e adicionar o molho branco. Formando um molho bem encorpado.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	155,40				
Calorias (Kcal)	472,38				
Proteínas (g)	21,91				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de alface					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Alface lisa	22,20	22,20	22,20	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.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	22,20
Calorias (Kcal)	4,00
Proteínas (g)	0,29
Carboidratos (g)	0,78
Lipídeos (g)	0,07



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Pizza de frango					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	22,20	22,20	22,20	1,00	0,00
Farinha de trigo	33,30	33,30	33,30	1,00	0,12
Fermento biológico	1,11	1,11	1,11	1,00	0,07
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Orégano	1,11	1,11	1,11	1,00	0,09
Ovo de galinha	18,65	18,65	16,65	1,12	0,31
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Molho de frango (BASE)					
Água	0,56	0,56	0,56	1,00	0,00
Alho	0,60	0,60	0,56	1,08	0,03
Carne de frango (Sobrecoxa sem osso)	36,08	36,08	36,08	1,00	1,09
Cebola	2,86	2,86	2,78	1,03	0,03
Extrato de tomate	3,89	3,89	3,89	1,00	0,10
Óleo de soja	1,11	1,11	1,11	1,00	0,02
Sal	0,56	0,56	0,56	1,00	0,00
Tomate (molho)	8,33	8,33	8,33	1,00	0,11
Modo de preparo					
Molho de frango (BASE): 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. Acrescentar o frango já cozido e desfiado e ferver até a carne incorporar no molho. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário. Molho de frango (Base): Massa da Pizza: 1- Juntar todos os ingredientes no liquidificador e bater até formar uma massa homogênea. 2- Untar uma forma com óleo. Distribuir a massa na forma, cobrir com o molho e orégano e levar para assar ao forno em 180° C.					
Porção por pessoa		1 pedaço grande			
Rendimento (g)		133,20			
Calorias (Kcal)		234,37			
Proteínas (g)		16,49			
Carboidratos (g)		22,83			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Leite caramelado					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	9,99	9,99	9,99	1,00	0,04
Leite integral	222,00	222,00	222,00	1,00	1,11

Modo de preparo	
Colocar o açúcar em uma panela e deixar derreter até ficar em ponto de calda. Colocar o leite em cima e deixar ferver até que o caramelo se dissolva.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	233,10
Calorias (Kcal)	174,97
Proteínas (g)	7,33
Carboidratos (g)	20,35
Lipídeos (g)	7,37



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Sanduíche de pão de forma III (manteiga, queijo, alface, tomate e ovo)

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Manteiga	11,10	11,10	11,10	1,00	0,61
Ovo de galinha	12,43	12,43	11,10	1,12	0,21
Pão de forma	55,50	55,50	55,50	1,00	0,70
Queijo muçarela	22,20	22,20	22,20	1,00	0,93
Tomate (salada)	33,97	33,97	33,30	1,02	0,23

Alface lisa

Alface lisa	22,20	22,20	22,20	1,00	0,29
-------------	-------	-------	-------	------	------

Modo de preparo

Alface lisa:

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.

Alface (sanduíche):

Lavar bem o tomate, cortar em rodela.

Cozinhar o ovo na casca, descascar, picar e reservar.

Passar a manteiga no pão. Colocar a alface (picada em tiras ou as folhas inteiras), o tomate em rodela, a fatia de queijo e o ovo cozido picado. Servir imediatamente.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	155,40
Calorias (Kcal)	309,58
Proteínas (g)	13,12
Carboidratos (g)	27,45
Lipídeos (g)	16,53

Bergamota

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Bergamota	194,81	194,81	149,85	1,30	0,98

Modo de preparo

Lavar a fruta em água corrente. Servir.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	149,85
Calorias (Kcal)	65,93
Proteínas (g)	0,94
Carboidratos (g)	16,78
Lipídeos (g)	0,29



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Bolo de banana					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	16,65	16,65	16,65	1,00	0,08
Banana Caturra	36,85	36,85	22,20	1,66	0,17
Farinha de trigo	33,30	33,30	33,30	1,00	0,12
Fermento químico	1,11	1,11	1,11	1,00	0,03
Leite integral	33,30	33,30	33,30	1,00	0,17
Óleo de soja	8,88	8,88	8,88	1,00	0,07
Ovo de galinha	12,43	12,43	11,10	1,12	0,21
Modo de preparo					
Bata no liquidificador o óleo, o leite, as gemas e a canela. Em um recipiente, misture o açúcar, a farinha de trigo e o fermento, acrescente a mistura batida no liquidificador, por último junte a banana picada e as claras em neve. Coloque em uma forma retangular untada com manteiga e leve ao forno pré aquecido a 180°C, por aproximadamente 25 minutos. Espere esfriar, desenforme e polvilhe a canela e o açúcar.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		127,65			
Calorias (Kcal)		314,04			
Proteínas (g)		10,36			
Carboidratos (g)		44,36			
Lipídeos (g)		11,50			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Polenta com molho de carne moída COMIDA TRANSPORTADA

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne moída com molho COMIDA TRANSPORTADA					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne bovina moída	111,00	111,00	111,00	1,00	3,19
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	0,11
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 COMIDA TRANSPORTADA: Refogar a carne com óleo, depois de bem refogada, juntar a cebola, o alho, o tomate picadinho, e o extrato de tomate, temperar com 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.					
Servir a polenta com o molho de carne.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	310,80				
Calorias (Kcal)	543,42				
Proteínas (g)	23,77				
Carboidratos (g)	74,95				
Lipídeos (g)	34,48				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Batata doce cozida					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Batata doce	87,80	87,80	77,70	1,13	0,40

Modo de preparo	
Cozinhar as batatas com casca, em água, até que estejam macias. Escorra, deixe esfriar e descasque.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	77,70
Calorias (Kcal)	0,00
Proteínas (g)	0,00
Carboidratos (g)	0,00
Lípideos (g)	0,00



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Lasanha de frango					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Massa p/ lasanha	11,10	11,10	11,10	1,00	0,14
Queijo muçarela	22,20	22,20	22,20	1,00	0,93
Molho branco					
Amido de milho	5,55	5,55	5,55	1,00	0,04
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Leite integral	55,50	55,50	55,50	1,00	0,25
Manteiga	8,88	8,88	8,88	1,00	0,44
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Molho de frango (BASE)					
Água	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
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	1,09
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	0,11
Modo de preparo					
Molho branco: Refogar a cebola picadinha com a manteiga e o sal. Acrescentar o amido de milho dissolvido com o leite. Deixar ferver até que engrosse, mexendo sempre para não empelotar. Molho de frango (BASE): Cozinhar o Frango com sal e desfia ló. Reservar. Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate picadinho. Deixar ferver, depois acrescentar o extrato de tomate. Acrescentar o frango já cozido e desfiado e ferver até a carne incorporar no molho. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário. 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 de frango (Base): Montar a lasanha intercalando as camadas de molho de frango, molho branco e massa de lasanha. Finalizar com molho e queijo. Levar no forno e assar até gratinar, aproximadamente 30 minutos. Servir					

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	205,35
Calorias (Kcal)	370,98
Proteínas (g)	20,82
Carboidratos (g)	19,55
Lipídeos (g)	23,31



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de cenoura cozida com tempero verde

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Cenoura	48,93	48,93	42,18	1,16	0,28
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Tempero Verde	1,11	1,11	1,11	1,00	0,02
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00
Modo de preparo					
Lavar a cenoura em água corrente. Cozinhar, esperar esfriar e descascar. Cortar em pequenos pedaços. Temperar com sal, vinagre e óleo e tempero verde picadinho.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		44,40			
Calorias (Kcal)		38,21			
Proteínas (g)		0,48			
Carboidratos (g)		4,35			
Lipídeos (g)		2,31			

Feijoada simples (com carne) COMIDA TRANSPORTADA

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	166,50	166,50	166,50	1,00	0,00
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne bovina iscas	111,00	111,00	111,00	1,00	3,69
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Feijão preto	34,97	34,97	33,30	1,05	0,28
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					
1- Reservar o feijão preto cozido; 2- Em uma frigideira refogar o alho e a cebola até dourar, após acrescentar a carne e o sal, misturar até ficar cozida; 3- Depois acrescentar o refogado no feijão cozido e misturar, cozinhar até ficar com caldo grosso. 4- Servir em seguida.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		260,85			
Calorias (Kcal)		436,39			
Proteínas (g)		26,94			
Carboidratos (g)		49,94			
Lipídeos (g)		31,61			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Couve refogada com farinha de mandioca

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Couve	61,72	61,72	44,40	1,39	1,21
Farinha de mandioca	17,76	17,76	17,76	1,00	0,07
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

Lavar a couve em água corrente. Corte a couve em tiras. Coloque na panela o óleo, a cebola, a couve e o sal. Depois de refogada adicione a farinha de mandioca e mexer até se misturar com a couve, até formar uma farofa seca.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	66,60
Calorias (Kcal)	106,80
Proteínas (g)	1,84
Carboidratos (g)	20,27
Lipídeos (g)	2,60

Laranja picada

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Laranja	69,43	69,43	49,95	1,39	0,28

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, e servir picada.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	49,95
Calorias (Kcal)	23,48
Proteínas (g)	0,47
Carboidratos (g)	5,89
Lipídeos (g)	0,06



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Macarrão com molho de frango COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Macarrão cozido					
Água	222,00	222,00	222,00	1,00	0,00
Macarrão	55,50	55,50	55,50	1,00	0,42
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Molho de frango (BASE) COMIDA TRANSPORTADA					
Água	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne de frango (Sobrecoxa sem osso)	111,00	111,00	111,00	1,00	1,68
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	0,11
Modo de preparo					
Macarrão cozido: Cozinhar conforme instruções da embalagem.					
Molho de frango (BASE) COMIDA TRANSPORTADA: Cozinhar o Frango com sal e desfia ló. Reservar. Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate picadinho. Deixar ferver, depois acrescentar o extrato de tomate. Acrescentar o frango já cozido e desfiado e ferver até a carne incorporar no molho. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário.					
Molho de frango (Base): Misturar o molho de frango com o macarrão e servir.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	216,45				
Calorias (Kcal)	290,55				
Proteínas (g)	22,62				
Carboidratos (g)	18,57				
Lipídeos (g)	13,40				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de rúcula					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Rúcula	34,85	34,85	22,20	1,57	0,78

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. Servir picada. Temperar a gosto.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	22,20
Calorias (Kcal)	3,82
Proteínas (g)	0,36
Carboidratos (g)	0,46
Lipídeos (g)	0,07



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Carne com batata COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Batata Inglesa	47,06	47,06	44,40	1,06	0,23
Carne bovina iscas	111,00	111,00	111,00	1,00	3,69
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Molho vermelho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
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	0,11
Modo de preparo					
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 bovina iscas: Refogar a carne em iscas, depois de bem refogada, acrescentar o molho vermelho preparado conforme descrito acima, e a batata picada em cubos e deixar ferver, até a batata estar macia.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		133,20			
Calorias (Kcal)		391,51			
Proteínas (g)		20,75			
Carboidratos (g)		40,64			
Lipídeos (g)		33,48			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Cuca Simples (P9)

Produto/Preparação	Per Capita	Medida caseira
Farinha de trigo P.C.30	30,00	3 col.S ch
Açúcar (bolo/caramelado/vitamina/mingau)	15,00	Col. S R
Açúcar (doces)- P10	9,00	1 col Sob R
Óleo de soja	8,00	1 col S
Ovo (almôndega/picado)	10,00	1 Col S
Leite integral padrão(purê/creme de abacate/bolo)	30,00	3 col. S
Fermento químico	1,00	1 col. Café

Modo de preparo

Misturar todos ingredientes secos, exceto o açúcar de menor gramagem. 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	1 fatia (espátula)
Calorias (Kcal)	2368,40
Proteínas (g)	43,50
Carboidratos (g)	304,80
Lipídeos (g)	114,39

Suco de maçã

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	166,50	166,50	166,50	1,00	0,00
Maçã	94,91	94,91	83,25	1,14	0,95

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)	249,75
Calorias (Kcal)	54,11
Proteínas (g)	2,50
Carboidratos (g)	12,65
Lipídeos (g)	2,50



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Sanduíche natural (manteiga queijo ovo cozido alface e tomate)					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Alface lisa					
Alface lisa	22,20	22,20	22,20	1,00	0,29
Manteiga	4,44	4,44	4,44	1,00	0,24
Ovo de galinha	62,16	62,16	55,50	1,12	1,03
Pão de forma	55,50	55,50	55,50	1,00	0,70
Queijo muçarela	22,20	22,20	22,20	1,00	0,93
Tomate (molho)	5,55	5,55	5,55	1,00	0,04
Modo de preparo					
Alface lisa: 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.					
Alface (sanduíche):					
Cozinhar o ovo com a casca, descascar , picar. Passar a manteiga no pão, colocar a alface o tomate em rodelas, o ovo picado e o queijo. Fechar o sanduíche e servir.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	165,39				
Calorias (Kcal)	320,82				
Proteínas (g)	18,73				
Carboidratos (g)	26,70				
Lipídeos (g)	15,25				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Pão caseiro com doce de frutas sem açúcar					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Geléia de Fruta	12,21	12,21	12,21	1,00	0,12
Pão caseiro					
Açúcar	9,99	9,99	9,99	1,00	0,04
Farinha de trigo	33,30	33,30	33,30	1,00	0,11
Fermento biológico	1,11	1,11	1,11	1,00	0,06
Leite integral	11,10	11,10	11,10	1,00	0,05
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Ovo de galinha	12,43	12,43	11,10	1,12	0,19
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Modo de preparo					
Pão caseiro: Em uma bacia coloque a farinha, o açúcar, fermento e o leite morno 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. 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. Modelar o pão e assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos. Depois de assado e frio, fatiar o pão, passar o doce de frutas. Servir.					
Porção por pessoa			--		
Rendimento (g)			77,70		
Calorias (Kcal)			227,33		
Proteínas (g)			9,53		
Carboidratos (g)			39,60		
Lipídeos (g)			4,02		



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de repolho					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Repolho	83,25	83,25	83,25	1,00	0,58
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00
Modo de preparo					
Higienizar o repolho. Cortar em fatias fininhas. Passar na água quente, escorrer. Temperar com sal, vinagre e óleo.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	83,25				
Calorias (Kcal)	37,98				
Proteínas (g)	0,85				
Carboidratos (g)	3,74				
Lipídeos (g)	2,58				

Galinhada(arroz, frango,milho,pimentão,temp.verde)					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	111,00	111,00	111,00	1,00	0,00
Arroz	55,50	55,50	55,50	1,00	0,30
Carne de frango (coxa com osso)	158,18	158,18	105,45	1,50	1,61
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Extrato de tomate	7,77	7,77	7,77	1,00	0,11
Milho em lata	15,54	15,54	15,54	1,00	0,30
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Pimentão	6,99	6,99	5,55	1,26	0,08
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Tempero Verde	1,11	1,11	1,11	1,00	0,02
Tomate (molho)	16,65	16,65	16,65	1,00	0,12
Modo de preparo					
Refogar o frango em pedaço na cebola, alho e óleo. Depois de bem refogado, juntar o tomate, o pimentão, o extrato de tomate, se necessário água. Deixar ferver até engrossar. Misturar o arroz, o milho, colocar o sal e a água e deixar cozinhar o arroz. Misturar tempero verde e servir.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	327,45				
Calorias (Kcal)	472,85				
Proteínas (g)	35,49				
Carboidratos (g)	48,01				
Lipídeos (g)	14,85				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Lentilha I (cebola, alho)					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	166,50	166,50	166,50	1,00	0,00
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Lentilha	33,97	33,97	33,30	1,02	0,48
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					
Escolher a lentilha, colocá-la em uma panela, acrescentar a água . Cozinhar em fogo brando até ficar macia. Em uma frigideira refogar o alho e a cebola. Adicionar na panela de lentilha e deixar ferver até ficar um caldo grosso. Acrescentar o sal.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		205,35			
Calorias (Kcal)		62,02			
Proteínas (g)		3,14			
Carboidratos (g)		7,54			
Lípideos (g)		2,36			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Carne suína com aipim COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Aipim	58,16	58,16	44,40	1,31	0,54
Carne suína cubos	111,00	111,00	111,00	1,00	2,34
Molho vermelho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
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	0,11
Modo de preparo					
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 a carne em cubos, acrescentar o molho vermelho, conforme descrito acima, e o aipim previamente cozido e deixar ferver, até engrossar o molho.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	155,40				
Calorias (Kcal)	287,00				
Proteínas (g)	19,72				
Carboidratos (g)	16,66				
Lipídeos (g)	15,75				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Polenta com molho de frango COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Molho de frango (BASE) COMIDA TRANSPORTADA					
Água	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne de frango (Sobrecoxa sem osso)	111,00	111,00	111,00	1,00	1,68
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	0,11
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					
Molho de frango (BASE) COMIDA TRANSPORTADA: Cozinhar o Frango com sal e desfia ló. Reservar. Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate picadinho. Deixar ferver, depois acrescentar o extrato de tomate. Acrescentar o frango já cozido e desfiado e ferver até a carne incorporar no molho. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário. 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. Molho de frango (Base): Colocar o molho de frango sobre a polenta e servir.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	327,45				
Calorias (Kcal)	422,47				
Proteínas (g)	23,82				
Carboidratos (g)	46,10				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de beterraba com tempero verde					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Beterraba	45,13	45,13	42,18	1,07	0,23
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Tempero Verde	1,11	1,11	1,11	1,00	0,02
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00
Modo de preparo					
Higienizar a beterraba. Cozinhar com casca. Deixar esfriar e descascar. Picar em pequenos pedaços Temperar com sal, vinagre, óleo e servir com tempero verde picadinho.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		44,40			
Calorias (Kcal)		38,21			
Proteínas (g)		0,72			
Carboidratos (g)		4,13			
Lípídeos (g)		2,30			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Carreteiro COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne bovina iscas	111,00	111,00	111,00	1,00	3,69
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Tempero Verde	1,11	1,11	1,11	1,00	0,02
Arroz cozido					
Água	111,00	111,00	111,00	1,00	0,00
Arroz	55,50	55,50	55,50	1,00	0,27
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Molho vermelho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
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	0,11
Modo de preparo					
Arroz cozido: 1- Em uma panela, esquente 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 tempero verde picadinho, acertar o sal e servir.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	255,30				
Calorias (Kcal)	569,37				
Proteínas (g)	24,39				
Carboidratos (g)	73,96				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de pepino					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Pepino	23,38	23,38	19,98	1,17	0,12

Modo de preparo	
Higienizar com água corrente o pepino e cortar em rodela. Servir como salada. Temperar a gosto.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	19,98
Calorias (Kcal)	2,60
Proteínas (g)	0,13
Carboidratos (g)	0,56
Lipídeos (g)	0,02

Bolo de cenoura					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	16,65	16,65	16,65	1,00	0,08
Cenoura	19,31	19,31	16,65	1,16	0,11
Farinha de trigo	33,30	33,30	33,30	1,00	0,12
Fermento químico	1,11	1,11	1,11	1,00	0,03
Óleo de soja	8,88	8,88	8,88	1,00	0,07
Ovo de galinha	18,65	18,65	16,65	1,12	0,31
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) junte a mistura, com a farinha de 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	--				
Rendimento (g)	93,24				
Calorias (Kcal)	288,43				
Proteínas (g)	9,93				
Carboidratos (g)	39,35				
Lipídeos (g)	10,86				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Pizza de sardinha					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Orégano	1,11	1,11	1,11	1,00	0,09
Massa caseira de pizza					
Açúcar	5,55	5,55	5,55	1,00	0,02
Água	22,20	22,20	22,20	1,00	0,00
Farinha de trigo	33,30	33,30	33,30	1,00	0,11
Fermento biológico seco	1,11	1,11	1,11	1,00	0,06
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Ovo de galinha	12,43	12,43	11,10	1,12	0,19
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Molho de sardinha					
Alho	0,60	0,60	0,56	1,08	0,03
Cebola	2,86	2,86	2,78	1,03	0,03
Extrato de tomate	3,89	3,89	3,89	1,00	0,10
Óleo de soja	1,11	1,11	1,11	1,00	0,02
Sal	0,56	0,56	0,56	1,00	0,00
Sardinha em lata	27,75	27,75	27,75	1,00	2,20
Tomate (molho)	8,33	8,33	8,33	1,00	0,11
Modo de preparo					
Massa caseira de pizza: Misturar todos os ingredientes e acrescentar água morna, aos poucos Sovar e deixar descansar por 30 min. Depois untar e enfarinhar uma forma e colocar a massa para assar em forno médio. Molho de sardinha: 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 a sardinha, deixando ferver até formar um molho homogêneo. Espalhar o molho de sardinha por cima da massa da pizza, salpicar orégano e levar para assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		99,90			
Calorias (Kcal)		234,53			
Proteínas (g)		15,85			
Carboidratos (g)		28,54			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Mamão					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Mamão	155,40	155,40	155,40	1,00	1,70

Modo de preparo	
Higienizar o mamão com água corrente. Descascar e retirar as sementes. Cortar em fatias e servir.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	155,40
Calorias (Kcal)	55,94
Proteínas (g)	0,78
Carboidratos (g)	12,90
Lipídeos (g)	0,16

Sanduíche de pão de forma V (manteiga, presunto, queijo)					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Manteiga	11,10	11,10	11,10	1,00	0,61
Pão de forma	55,50	55,50	55,50	1,00	0,70
Presunto	22,20	22,20	22,20	1,00	0,52
Queijo muçarela	22,20	22,20	22,20	1,00	0,93
Modo de preparo					
Passar a manteiga no pão. Colocar uma fatia de queijo e uma de presunto. Fechar o sanduíche e servir.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	111,00				
Calorias (Kcal)	323,28				
Proteínas (g)	14,96				
Carboidratos (g)	25,76				
Lipídeos (g)	17,64				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Omelete de legumes (milho, cenoura e tomate)

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Cenoura	41,20	41,20	35,52	1,16	0,23
Milho em lata	15,54	15,54	15,54	1,00	0,30
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Ovo de galinha	31,08	31,08	27,75	1,12	0,51
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Tomate (salada)	33,97	33,97	33,30	1,02	0,23

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)	115,44
Calorias (Kcal)	99,35
Proteínas (g)	4,88
Carboidratos (g)	8,28
Lipídeos (g)	5,43

Salada de repolho com beterraba

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Beterraba	19,00	19,00	17,76	1,07	0,10
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Repolho	83,25	83,25	83,25	1,00	0,58
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00

Modo de preparo

Higienizar o repolho. Cortar em fatias fininhas. Passar na água quente, escorrer.
Higienizar a beterraba em água corrente.
Descascar e passar no ralador.
Misturar os dois e servir.
Temperar com sal, vinagre e óleo.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	99,90
Calorias (Kcal)	45,62
Proteínas (g)	1,14
Carboidratos (g)	5,44
Lipídeos (g)	2,61



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Peixe escabeche(cebola, pimentão, tomate)					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Carne de peixe (filé)	155,40	155,40	155,40	1,00	6,69
Cebola	11,43	11,43	11,10	1,03	0,06
Limão	1,32	1,32	1,11	1,19	0,00
Óleo de soja	1,11	1,11	1,11	1,00	0,01
Pimentão	6,99	6,99	5,55	1,26	0,08
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Tomate (molho)	16,65	16,65	16,65	1,00	0,12
Modo de preparo					
Temperar o peixe com sal e limão. Colocar o peixe em uma forma untada com óleo e sobre ele a cebola, o pimentão e o tomate (todos em rodelas). Assar por 30 min.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	188,70				
Calorias (Kcal)	298,17				
Proteínas (g)	37,38				
Carboidratos (g)	2,19				
Lipídeos (g)	14,65				

Brócolis refogado					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Brócolis	43,62	43,62	33,30	1,31	0,68
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
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					
Lavar o brócolis em água corrente. Picar em pequenos pedaços. Refogar a cebola no óleo. Acrescentar o brócolis picadinho. Juntar o sal. Refogar em fogo baixo até que esteja macio. Se necessário acrescentar água.					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	38,85				
Calorias (Kcal)	31,06				
Proteínas (g)	1,07				
Carboidratos (g)	2,16				
Lipídeos (g)	2,34				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Frango com moranga COMIDA TRANSPORTADA					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Moranga	47,79	47,79	38,85	1,23	0,27
Frango com molho COMIDA TRANSPORTADA					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne de frango (peito sem osso)	111,00	111,00	111,00	1,00	1,68
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	0,11
Modo de preparo					
Frango com molho COMIDA TRANSPORTADA: Cozinhar o Frango com sal e desfiar. Reservar. Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate picadinho. Refogar, depois acrescentar o extrato de tomate. Acrescentar o frango já cozido e desfiado, e ferver até a carne incorporar no molho. Acertar o sal e acrescentar água conforme necessário.					
Descascar e picar a moranga, cozinhar no molho de frango, preparado conforme descrito acima.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		144,30			
Calorias (Kcal)		162,35			
Proteínas (g)		26,36			
Carboidratos (g)		4,76			
Lipídeos (g)		3,79			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Lasanha de carne moída					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Massa p/ lasanha	11,10	11,10	11,10	1,00	0,14
Queijo muçarela	22,20	22,20	22,20	1,00	0,93
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	1,60
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	0,11
Molho branco					
Amido de milho	5,55	5,55	5,55	1,00	0,04
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Leite integral	55,50	55,50	55,50	1,00	0,25
Manteiga	8,88	8,88	8,88	1,00	0,44
Sal	0,33	0,33	0,33	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 picadinho, e o extrato de tomate, temperar com sal, e se necessário acrescentar água. Deixar ferver até engrossar. Molho branco: Refogar a cebola picadinha com a manteiga e o sal. Acrescentar o amido de milho dissolvido com o leite. Deixar ferver até que engrosse, mexendo sempre para não empelotar. 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. Montar a lasanha intercalando as camadas de molho de carne, molho branco e massa de lasanha. Finalizar com molho e queijo. Levar no forno e assar até gratinar, aproximadamente 30 minutos. Servir					
Porção por pessoa	--				
Rendimento (g)	188,70				
Calorias (Kcal)	404,50				
Proteínas (g)	17,86				



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de frutas (banana laranja e morango)

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Banana Caturra	110,56	110,56	66,60	1,66	0,50
Laranja	69,43	69,43	49,95	1,39	0,28
Morango	67,93	67,93	66,60	1,02	2,38

Modo de preparo

Higienizar, descascar as frutas quando preciso, pica-las em uma vasilha, misturar tudo e servir.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	183,15
Calorias (Kcal)	104,73
Proteínas (g)	1,57
Carboidratos (g)	26,16
Lipídeos (g)	0,62

Sanduíche de pão cacetinho (manteiga queijo, alface e tomate)

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Alface lisa	11,10	11,10	11,10	1,00	0,16
Manteiga	11,10	11,10	11,10	1,00	0,61
Pão francês	55,50	55,50	55,50	1,00	0,70
Queijo prato/lanche	22,20	22,20	22,20	1,00	0,93
Tomate (salada)	33,97	33,97	33,30	1,02	0,23

Modo de preparo

1- Corte a parte dura que fica na base do pé de alface e separe as folhas da alface. 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 a alface ou corte em tiras.

2- Lavar o tomate em água corrente, picar em rodela.

3-Passar manteiga no pão, rechear com o queijo, a alface e o tomate. Servir.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	133,20
Calorias (Kcal)	347,65
Proteínas (g)	12,74
Carboidratos (g)	41,11
Lipídeos (g)	15,32



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Suco de uva					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Suco de uva	222,00	222,00	222,00	1,00	2,89

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)	111,00
Calorias (Kcal)	136,75
Proteínas (g)	0,67
Carboidratos (g)	33,52
Lipídeos (g)	0,00

Biscoito colonial (SEM COBERTURA)					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Bolacha amanteigada	22,20	22,20	22,20	1,00	1,52

Modo de preparo	
Bolacha amanteigada	
Abrir o pacote. Servir de 3 a 6 unidades de biscoito.	
Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	22,20
Calorias (Kcal)	142,52
Proteínas (g)	1,92
Carboidratos (g)	17,07
Lipídeos (g)	7,39



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Pizza de carne moída					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Açúcar	5,55	5,55	5,55	1,00	0,02
Água	22,20	22,20	22,20	1,00	0,00
Farinha de trigo	33,30	33,30	33,30	1,00	0,12
Fermento biológico	1,11	1,11	1,11	1,00	0,07
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Ovo de galinha	12,43	12,43	11,10	1,12	0,21
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Molho de carne moída					
Carne bovina moída	55,50	55,50	55,50	1,00	1,60
Molho vermelho	--	--	1,11	--	0,28
Modo de preparo					
Molho de carne moída: 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 moída: Refogar bem a carne moída, e acrescentar ao molho vermelho, preparado conforme descrito acima. Deixar ferver até ficar um molho encorpado. 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. Massa caseira de pizza: Misturar todos os ingredientes e acrescentar água morna, aos poucos Sovar e deixar descansar por 30 min. Depois untar e enfarinhar uma forma e colocar a massa para assar em forno médio. Cobrir a massa de pizza com o molho de carne moída e levar para assar.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		166,50			
Calorias (Kcal)		352,99			
Proteínas (g)		19,27			
Carboidratos (g)		43,40			
Lipídeos (g)		20,42			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Fricassê de frango COMIDA TRANSPORTADA

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Carne de frango (peito sem osso)	111,00	111,00	111,00	1,00	1,86
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	1,11	1,11	1,11	1,00	0,00
Tempero Verde	1,11	1,11	1,11	1,00	0,02
Molho branco					
Amido de milho	5,55	5,55	5,55	1,00	0,04
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Leite integral	55,50	55,50	55,50	1,00	0,25
Manteiga	8,88	8,88	8,88	1,00	0,44
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Molho vermelho					
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
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	0,11
Modo de preparo					
Molho branco: Refogar a cebola picadinha com a manteiga e o sal. Acrescentar o amido de milho dissolvido com o leite. Deixar ferver até que engrosse, mexendo sempre para não empelotar. 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. 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. Carne de frango (peito sem osso): Cozinhar o frango e desfiar. Refogá-lo no óleo e cebola e alho, acrescentando o sal. Misturar o molho branco, e o molho vermelho preparado conforme descrito acima. Misturar o tempero verde picadinho. Servir					



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de tomate e alface					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Alface lisa	11,10	11,10	11,10	1,00	0,16
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Tomate (salada)	67,93	67,93	66,60	1,02	0,48
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00
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 alface em água corrente fria, inspecionando o aspecto de cada folha. Após realizada a higienização, corte em tiras. Lavar o tomate em água corrente, cortar em rodela e servir com a alface. Temperar com sal e vinagre.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		77,70			
Calorias (Kcal)		16,03			
Proteínas (g)		0,71			
Carboidratos (g)		3,51			
Lipídeos (g)		0,26			

Lentilha turbinada (cebola, alho, cenoura, batata, carne moída)					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Água	166,50	166,50	166,50	1,00	0,00
Alho	1,20	1,20	1,11	1,08	0,03
Batata Inglesa	47,06	47,06	44,40	1,06	0,23
Carne bovina moída	27,75	27,75	27,75	1,00	0,89
Cebola	5,72	5,72	5,55	1,03	0,03
Cenoura	6,44	6,44	5,55	1,16	0,03
Lentilha	33,97	33,97	33,30	1,02	0,48
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					
Escolher a lentilha. Cozinhar a lentilha com a batata e a cenoura em cubos. À parte, refogar a carne com a cebola, alho e sal. Acrescentar na lentilha cozida e deixar ferver até engrossar o caldo.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		283,05			
Calorias (Kcal)		178,22			
Proteínas (g)		8,90			
Carboidratos (g)		24,24			
Lipídeos (g)		9,62			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de beterraba com tempero verde

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Beterraba	45,13	45,13	42,18	1,07	0,23
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Tempero Verde	1,11	1,11	1,11	1,00	0,02
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00

Modo de preparo

Higienizar a beterraba.
Cozinhar com casca.
Deixar esfriar e descascar.
Picar em pequenos pedaços
Temperar com sal, vinagre, óleo e servir com tempero verde picadinho.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	44,40
Calorias (Kcal)	38,21
Proteínas (g)	0,72
Carboidratos (g)	4,13
Lipídeos (g)	2,30

Salada de vagem

Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Vagem	56,61	56,61	55,50	1,02	1,07
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00

Modo de preparo

Lavar a vagem em água corrente. Cozinhar com pouquinho sal. Picar e servir como salada. Temperar com vinagre e óleo.

Porção por pessoa	--
Rendimento (g)	55,50
Calorias (Kcal)	39,09
Proteínas (g)	1,05
Carboidratos (g)	4,41
Lipídeos (g)	2,38



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Salada de cenoura com chuchu					
Produto	Quantidade (g/ml)	PB (g/ml)	PL (g/ml)	FC %	Custo R\$
Cenoura	19,31	19,31	16,65	1,16	0,11
Chuchu	28,64	28,64	22,20	1,29	0,20
Óleo de soja	2,22	2,22	2,22	1,00	0,02
Sal	0,33	0,33	0,33	1,00	0,00
Vinagre	2,78	2,78	2,78	1,00	0,00
Modo de preparo					
Higienizar a cenoura e o chuchu. Cozinhar com a casca. Deixar esfriar e descascar. Picar em pedaços pequenos. Temperar com sal, vinagre e óleo.					
Porção por pessoa		--			
Rendimento (g)		44,40			
Calorias (Kcal)		32,16			
Proteínas (g)		0,38			
Carboidratos (g)		2,90			
Lipídeos (g)		2,32			



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO