

PREPARAÇÕES: INGREDIENTES, QUANTIDADES E PREPARO

Data

01/11/2017 - Quarta-feira

Preparação

QUIRERA COM FRANGO EM MOLHO

Modo de preparo

Deixar de molho a quirera. Cozinha-la numa panela, acrescentar o sal e o cheiro-verde. Em outra panela, fritar o frango com cebola e alho. Deixar dourar, acrescentar água, sal e um pouco de extrato de tomate para o molho. Lavar as folhas de alface e temperar com sal e vinagre.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
QUIRERA AMARELA	50 g	30 PCT	R\$ 0,25	R\$ 75,00
Salsa, crua	2 g	0,6 KG	R\$ 0,01	R\$ 4,20
Cebolinha, crua	2 g	0,6 KG	R\$ 0,01	R\$ 3,00
Frango, coxa, com pele, crua	50 g	15 KG	R\$ 0,29	R\$ 85,50
Óleo, de soja	2 ml	0,667 LATA	R\$ 0,01	R\$ 2,13
Cebola, crua	5 g	1,5 KG	R\$ 0,01	R\$ 3,15
Alho, cru	2 g	0,6 KG	R\$ 0,04	R\$ 13,08
Tomate, extrato	5 g	4,412 LATA	R\$ 0,04	R\$ 12,35
Sal, dietético	2 g	0,6 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,66
Total:			R\$ 0,66	R\$ 199,08

Data

06/11/2017 - Segunda-feira

Preparação

MACARRÃO A BOLONHESA E REPOLHO

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão em bastante água quente, com um pouco de óleo e sal. Em uma panela, coloque a carne moída, a cebola, o alho, o óleo e o sal e frite. Acrescente o molho de tomate e a água. Escorra o macarrão e misture o molho de carne moída.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Macarrão, trigo, cru, com ovos	50 g	30 PCT	R\$ 0,28	R\$ 84,00
Carne, bovina, acém, moído, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,55	R\$ 163,50
Óleo, de soja	2 g	0,667 LATA	R\$ 0,01	R\$ 2,13
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Cebola, crua	2 g	0,6 KG	R\$ 0,00	R\$ 1,26
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Tomate, molho industrializado	10 g	8,824 LATA	R\$ 0,08	R\$ 24,71
Repolho, branco, cru	30 G	9 KG	R\$ 0,05	R\$ 15,03
Total:			R\$ 0,99	R\$ 297,50

Data

07/11/2017 - Terça-feira

Preparação

ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA E REPOLHO

Modo de preparo

Em uma panela, acrescentar o óleo, a cebola, o alho e frite. Adicione o arroz lavado e escorrido e frite. Despeje a água fervente e mexa, coloque o sal. Deixe de molho o feijão, cozinhar em uma panela de pressão. Tempere-o com cebola, alho e sal. Em uma panela, fritar a carne moída, acrescentar a cebola e o alho, temperar com sal e adicionar o molho de tomate. Picar o repolho e temperar com sal e vinagre.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Arroz, tipo 1, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,68	R\$ 202,50
Alho, cru	2 g	0,6 KG	R\$ 0,04	R\$ 13,08
Cebola, crua	5 g	1,5 KG	R\$ 0,01	R\$ 3,15
Óleo, de soja	1 g	0,333 LATA	R\$ 0,00	R\$ 1,07
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Feijão, preto, cru	30 g	9 KG	R\$ 0,14	R\$ 41,40
Carne, bovina, acém, moído, cru	40 g	12 KG	R\$ 0,44	R\$ 130,80
Tomate, molho industrializado	10 g	8,824 LATA	R\$ 0,08	R\$ 24,71
Repolho, branco, cru	20 g	6 KG	R\$ 0,03	R\$ 10,02
Total:			R\$ 1,42	R\$ 427,05

Data

08/11/2017 - Quarta-feira

Preparação

RISOTO DE FRANGO COM REPOLHO

Modo de preparo

Picar o repolho, temperar com sal e vinagre. Em um panela, fritar o frango, depois acrescente a cebola e o alho, a batata cortada em cubos, a cenoura ralada, adicione o arroz, o sal e a água.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Repolho, branco, cru	20 g	6 KG	R\$ 0,03	R\$ 10,02
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	50 g	15 KG	R\$ 0,29	R\$ 85,50
Óleo, de soja	1 g	0,333 LATA	R\$ 0,00	R\$ 1,07
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Cebola, crua	1 g	0,3 KG	R\$ 0,00	R\$ 0,63
Batata, inglesa, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,10
Cenoura, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,01
Arroz, tipo 1, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,68	R\$ 202,50
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Total:			R\$ 1,08	R\$ 322,70

Data

09/11/2017 - Quinta-feira

Preparação

POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E REPOLHO

Modo de preparo

Cozinhar a polenta, acrescentar os temperos e o sal. Fritar o frango, acrescentar os temperos e o sal. Lavar as folhas de alface, temperar com sal e vinagre.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Milho, fubá, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,12	R\$ 34,50
Frango, coxa, com pele, crua	50 g	15 KG	R\$ 0,29	R\$ 85,50
Alho, cru	2 g	0,6 KG	R\$ 0,04	R\$ 13,08
Cebola, crua	5 g	1,5 KG	R\$ 0,01	R\$ 3,15

Óleo, de soja	5 ml	1,667 LATA	R\$ 0,02	R\$ 5,33
Sal, dietético	2 g	0,6 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,66
Repolho, branco, cru	20 g	6 KG	R\$ 0,03	R\$ 10,02
Total:			R\$ 0,51	R\$ 152,24

Data

10/11/2017 - Sexta-feira

Preparação

SOPA DE MANDIOCA

Modo de preparo

Refoque o músculo bovino cortado em cubos com alho, cebola e sal. Acrescente a mandioca cortada em pedaços médios, mexa, adicione a água e o sal.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Óleo, de soja	5 g	1,667 LATA	R\$ 0,02	R\$ 5,33
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Cebola, crua	1 g	0,3 KG	R\$ 0,00	R\$ 0,63
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Mandioca, crua	100 g	30 KG	R\$ 0,32	R\$ 95,10
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	100 g	30 KG	R\$ 0,77	R\$ 231,00
Total:			R\$ 1,13	R\$ 338,93

Data

13/11/2017 - Segunda-feira

Preparação

ARROZ CARRETEIRO E ALFACE

Modo de preparo

Refoque o músculo bovino cortado em cubos em uma panela, acrescente o óleo, sal, alho e cebola. Acrescente o arroz, a cenoura, a batata, água e sal. Lave as folhas de alface e tempere com sal e vinagre.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,39	R\$ 115,50
Óleo, de soja	5 g	1,667 LATA	R\$ 0,02	R\$ 5,33
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Cebola, crua	1 g	0,3 KG	R\$ 0,00	R\$ 0,63
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Batata, inglesa, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,10
Cenoura, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,01
Alface, crespa, crua	20 g	6 KG	R\$ 0,06	R\$ 18,00
Arroz, tipo 1, cru	100 g	30 KG	R\$ 1,35	R\$ 405,00
Total:			R\$ 1,89	R\$ 567,44

Data

14/11/2017 - Terça-feira

Preparação

SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO

Modo de preparo

Refoque o frango com alho, cebola e sal. Acrescente a batata, a cenoura, o macarrão, a água e sal.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
--------------	------------	----------	------------------	--------------

Frango, peito, sem pele, cru	50 g			
Óleo, de soja	5 g	1,667 LATA	R\$ 0,02	R\$ 5,33
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Cebola, crua	2 g	0,6 KG	R\$ 0,00	R\$ 1,26
Batata, inglesa, crua	20 g	6 KG	R\$ 0,05	R\$ 16,20
Cenoura, crua	20 g	6 KG	R\$ 0,05	R\$ 16,02
MACARRÃO CABELO DE ANJO	80 g	24 PCT	R\$ 0,33	R\$ 98,40
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Total:			R\$ 0,48	R\$ 144,08

Data

16/11/2017 - Quinta-feira

Preparação

ARROZ, MANDIOCA COM CARNE E COUVE

Modo de preparo

Cozinhar a mandioca com água e sal. Fritar a carne com alho, cebola e sal. Acrescentar a mandioca cozida na carne. Lavar e cortar a couve, temperar com sal e vinagre. Cozinhar o arroz com alho, cebola e sal.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Arroz, tipo 1, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,68	R\$ 202,50
Óleo, de soja	2 g	0,667 LATA	R\$ 0,01	R\$ 2,13
Alho, cru	2 g	0,6 KG	R\$ 0,04	R\$ 13,08
Cebola, crua	2 g	0,6 KG	R\$ 0,00	R\$ 1,26
Sal, dietético	2 g	0,6 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,66
Mandioca, crua	50 g	15 KG	R\$ 0,16	R\$ 47,55
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,39	R\$ 115,50
Couve, manteiga, crua	20 g	6 KG	R\$ 0,09	R\$ 28,02
Total:			R\$ 1,37	R\$ 410,70

Data

17/11/2017 - Sexta-feira

Preparação

QUIRERA COM FRANGO EM MOLHO

Modo de preparo

Deixar de molho a quirera. Cozinhá-la numa panela, acrescentar o sal e o cheiro-verde. Em outra panela, fritar o frango com cebola e alho. Deixar dourar, acrescentar água, sal e um pouco de extrato de tomate para o molho. Lavar as folhas de alface e temperar com sal e vinagre.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
QUIRERA AMARELA	50 g	30 PCT	R\$ 0,25	R\$ 75,00
Salsa, crua	2 g	0,6 KG	R\$ 0,01	R\$ 4,20
Cebolinha, crua	2 g	0,6 KG	R\$ 0,01	R\$ 3,00
Frango, coxa, com pele, crua	50 g	15 KG	R\$ 0,29	R\$ 85,50
Óleo, de soja	2 ml	0,667 LATA	R\$ 0,01	R\$ 2,13
Cebola, crua	5 g	1,5 KG	R\$ 0,01	R\$ 3,15
Alho, cru	2 g	0,6 KG	R\$ 0,04	R\$ 13,08
Tomate, extrato	5 g	4,412 LATA	R\$ 0,04	R\$ 12,35
Sal, dietético	2 g	0,6 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,66
Total:			R\$ 0,66	R\$ 199,08

Data

20/11/2017 - Segunda-feira

Preparação

ARROZ COM CARNE E LEGUMES

Modo de preparo

Em uma panela, fritar a cebola e o alho, acrescentar o arroz, adicionar a água e o sal. Fritar a carne com os temperos, acrescentar a batata, o chuchu, a abobrinha e refogar. Adicionar a água e o sal.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Arroz, tipo 1, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,68	R\$ 202,50
Óleo, de soja	2 g	0,667 LATA	R\$ 0,01	R\$ 2,13
Cebola, crua	2 g	0,6 KG	R\$ 0,00	R\$ 1,26
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,39	R\$ 115,50
Batata, inglesa, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,10
Chuchu, cru	10 g	3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,00
Abobrinha, italiana, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,00
Total:			R\$ 1,16	R\$ 348,36

Data

21/11/2017 - Terça-feira

Preparação

ARROZ, FEIJÃO PRETO, FRANGO EM MOLHO E ALFACE

Modo de preparo

COZINHAR O ARROZ COM ALHO E UM POUCO DE SAL. COZINHAR O FEIJÃO E TEMPERAR. FRITAR O FRANGO COM ALHO E CEBOLA, COZINHAR COM UM POUCO DE ÁGUA. LAVAR AS FOLHAS DE ALFACE E TEMPERAR.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Óleo, de soja	10 ML	3,333 LATA	R\$ 0,04	R\$ 10,67
Sal, dietético	3 G	0,9 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,99
Alho, cru	10 G	3 KG	R\$ 0,22	R\$ 65,40
Cebola, crua	15 G	4,5 KG	R\$ 0,03	R\$ 9,45
Arroz, tipo 1, cru	100 G	30 KG	R\$ 1,35	R\$ 405,00
Feijão, preto, cru	100 G	30 KG	R\$ 0,46	R\$ 138,00
Frango, coxa, sem pele, crua	100 G			
Alface, crespa, crua	20 G	6 KG	R\$ 0,06	R\$ 18,00
Total:			R\$ 2,16	R\$ 647,51

Data

23/11/2017 - Quinta-feira

Preparação

POLENTA COM CARNE MÚSCULO

Modo de preparo

Cozinhar o fubá com os temperos e sal. Fritar a carne com temperos e sal.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Milho, fubá, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,12	R\$ 34,50
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33

Óleo, de soja	1 g	0,333 LATA	R\$ 0,00	R\$ 1,07
Cebola, crua	1 g	0,3 KG	R\$ 0,00	R\$ 0,63
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,39	R\$ 115,50
Total:			R\$ 0,53	R\$ 158,57

Data

24/11/2017 - Sexta-feira

Preparação

SOPA DE FEIJÃO, CARNE E LEGUMES

Modo de preparo

Cozinhar a carne, a batata, a abobrinha e o chuchu, com os temperos e sal. Bater no liquidificador o feijão e adicionar a carne e os legumes.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,39	R\$ 115,50
Batata, inglesa, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,10
Abobrinha, italiana, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,00
Chuchu, cru	10 g	3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,00
Feijão, preto, cru	20 g	6 KG	R\$ 0,09	R\$ 27,60
Óleo, de soja	1 g	0,333 LATA	R\$ 0,00	R\$ 1,07
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Cebola, crua	1 g	0,3 KG	R\$ 0,00	R\$ 0,63
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Total:			R\$ 0,57	R\$ 171,77

Data

27/11/2017 - Segunda-feira

Preparação

RISOTO DE FRANGO COM REPOLHO

Modo de preparo

Picar o repolho, temperar com sal e vinagre. Em um panela, fritar o frango, depois acrescentar a cebola e o alho, a batata cortada em cubos, a cenoura ralada, adicionar o arroz, o sal e a água.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Repolho, branco, cru	20 g	6 KG	R\$ 0,03	R\$ 10,02
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	50 g	15 KG	R\$ 0,29	R\$ 85,50
Óleo, de soja	1 g	0,333 LATA	R\$ 0,00	R\$ 1,07
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Cebola, crua	1 g	0,3 KG	R\$ 0,00	R\$ 0,63
Batata, inglesa, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,10
Cenoura, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,01
Arroz, tipo 1, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,68	R\$ 202,50
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Total:			R\$ 1,08	R\$ 322,70

Data

28/11/2017 - Terça-feira

Preparação

ARROZ, FEIJÃO PRETO, CARNE MOÍDA E REPOLHO

Modo de preparo

Em uma panela, acrescentar o óleo, a cebola, o alho e frite. Adicione o arroz lavado e escorrido e frite. Despeje a água fervente e mexa, coloque o sal. Deixe de molho o feijão, cozinhar em uma panela de pressão. Tempere-o com cebola, alho e sal. Em uma panela, fritar a carne moída, acrescentar a cebola e o alho, temperar com sal e adicionar o molho de tomate. Picar o repolho e temperar com sal e vinagre.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Arroz, tipo 1, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,68	R\$ 202,50
Alho, cru	2 g	0,6 KG	R\$ 0,04	R\$ 13,08
Cebola, crua	5 g	1,5 KG	R\$ 0,01	R\$ 3,15
Óleo, de soja	1 g	0,333 LATA	R\$ 0,00	R\$ 1,07
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Feijão, preto, cru	30 g	9 KG	R\$ 0,14	R\$ 41,40
Carne, bovina, acém, moído, cru	40 g	12 KG	R\$ 0,44	R\$ 130,80
Tomate, molho industrializado	10 g	8,824 LATA	R\$ 0,08	R\$ 24,71
Repolho, branco, cru	20 g	6 KG	R\$ 0,03	R\$ 10,02
Total:			R\$ 1,42	R\$ 427,05

Data

29/11/2017 - Quarta-feira

Preparação

MACARRÃO A BOLONHESA E REPOLHO

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão em bastante água quente, com um pouco de óleo e sal. Em uma panela, coloque a carne moída, a cebola, o alho, o óleo e o sal e frite. Acrescente o molho de tomate e a água. Escorra o macarrão e misture o molho de carne moída.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Macarrão, trigo, cru, com ovos	50 g	30 PCT	R\$ 0,28	R\$ 84,00
Carne, bovina, acém, moído, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,55	R\$ 163,50
Óleo, de soja	2 g	0,667 LATA	R\$ 0,01	R\$ 2,13
Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Cebola, crua	2 g	0,6 KG	R\$ 0,00	R\$ 1,26
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Tomate, molho industrializado	10 g	8,824 LATA	R\$ 0,08	R\$ 24,71
Repolho, branco, cru	30 G	9 KG	R\$ 0,05	R\$ 15,03
Total:			R\$ 0,99	R\$ 297,50

Data

30/11/2017 - Quinta-feira

Preparação

ARROZ CARRETEIRO E ALFACE

Modo de preparo

Refoque o músculo bovino cortado em cubos em uma panela, acrescente o óleo, sal, alho e cebola. Acrescente o arroz, a cenoura, a batata, água e sal. Lave as folhas de alface e tempere com sal e vinagre.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	50 g	15 KG	R\$ 0,39	R\$ 115,50
Óleo, de soja	5 g	1,667 LATA	R\$ 0,02	R\$ 5,33

Alho, cru	1 g	0,3 KG	R\$ 0,02	R\$ 6,54
Cebola, crua	1 g	0,3 KG	R\$ 0,00	R\$ 0,63
Sal, dietético	1 g	0,3 PCT	R\$ 0,00	R\$ 0,33
Batata, inglesa, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,10
Cenoura, crua	10 g	3 KG	R\$ 0,03	R\$ 8,01
Alface, crespa, crua	20 g	6 KG	R\$ 0,06	R\$ 18,00
Arroz, tipo 1, cru	100 g	30 KG	R\$ 1,35	R\$ 405,00
Total:			R\$ 1,89	R\$ 567,44