

PREPARAÇÕES: INGREDIENTES, QUANTIDADES E PREPARO

Data

01/11/2017 - Quarta-feira

Preparação

CEREAL COM IOGURTE

Modo de preparo

Acrescentar o iogurte no cereal.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Cereal matinal, milho, açúcar	50 g	15 PCT	R\$ 0,65	R\$ 195,00
logurte, sabor morango	100 ml	30 PCT	R\$ 0,37	R\$ 111,00
Total:			R\$ 1,02	R\$ 306,00

Data

06/11/2017 - Segunda-feira

Preparação

SAGU COM SUCO DE UVA

Modo de preparo

COZINHAR O SAGU, ACRESCENTAR O SUCO DE UVA E O AÇÚCAR E FERVER. ESPERAR ESFRIAR PARA SERVIR.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
SAGU	200 G	120 PACOTE	R\$ 1,64	R\$ 492,00
Uva, suco concentrado, envasado	50 ML	30 UND	R\$ 0,49	R\$ 147,00
Açúcar, cristal	5 G	1,5 KG	R\$ 0,06	R\$ 18,75
Total:			R\$ 2,19	R\$ 657,75

Data

07/11/2017 - Terça-feira

Preparação

ARROZ CARRETEIRO

Modo de preparo

0

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Arroz carreteiro	100 G			
Total:			R\$ 0,00	R\$ 0,00

Data

08/11/2017 - Quarta-feira

Preparação

MINGAU DE CHOCOLATE

Modo de preparo

0

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Mingau tradicional, pó	100 G			
Achocolatado, pó	10 G	3 KG	R\$ 0,05	R\$ 15,60
Açúcar, cristal	2 G	0,6 KG	R\$ 0,03	R\$ 7,50
Total:			R\$ 0,08	R\$ 23,10

Data

09/11/2017 - Quinta-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

10/11/2017 - Sexta-feira

Preparação

GELATINA

Modo de preparo

FERVER A ÁGUA, ADICIONAR O PÓ E MEXER. COLOCAR NOS COPINHOS E GELAR.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Gelatina, sabores variados, pó	50 g			
Total:			R\$ 0,00	R\$ 0,00

Data

13/11/2017 - 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

14/11/2017 - Terça-feira

Preparação

SALADA DE FRUTAS

Modo de preparo

CORTAR AS FRUTAS E MISTURAR.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Banana, prata, crua	30 G	9 KG	R\$ 0,09	R\$ 27,90
Maçã, Fuji, com casca, crua	30 G	9 KG	R\$ 0,11	R\$ 33,30
Laranja, baía, crua	30 G			
Total:			R\$ 0,20	R\$ 61,20

Data

16/11/2017 - Quinta-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

17/11/2017 - Sexta-feira

Preparação

BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE LARANJA

Modo de preparo

0

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Bolo, pronto, chocolate	100 G			
Laranja, baía, suco	100 ML			
Açúcar, cristal	5 G	1,5 KG	R\$ 0,06	R\$ 18,75
Total:			R\$ 0,06	R\$ 18,75

Data

20/11/2017 - 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

21/11/2017 - Terça-feira

Preparação

SALADA DE FRUTAS

Modo de preparo

CORTAR AS FRUTAS E MISTURAR.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Banana, prata, crua	30 G	9 KG	R\$ 0,09	R\$ 27,90
Maçã, Fuji, com casca, crua	30 G	9 KG	R\$ 0,11	R\$ 33,30
Laranja, baía, crua	30 G			
Total:			R\$ 0,20	R\$ 61,20

Data

23/11/2017 - Quinta-feira

Preparação

ARROZ DOCE CARMELIZADO

Modo de preparo

Cozinhar o arroz. Queimar o açúcar, acrescentar água, fazer um caramelo, adicionar o leite em pó dissolvido, mexer e depois acrescentar o arroz e misturar.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Arroz, tipo 1, cru	100 g	30 KG	R\$ 1,35	R\$ 405,00
Açúcar, cristal	15 g	4,5 KG	R\$ 0,19	R\$ 56,25
Leite, de vaca, integral, pó	30 g	22,5 PCT	R\$ 0,65	R\$ 193,50
Total:			R\$ 2,18	R\$ 654,75

Data

24/11/2017 - Sexta-feira

Preparação

TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA

Modo de preparo

BATER NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS, O ÓLEO, O LEITE, A FARINHA DE TRIGO, O FERMENTO E O SAL. FRITAR A CARNE MOÍDA COM OS TEMPEROS E MONTAR A TORTA.

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

Ovo, de galinha, inteiro, cru	250 G			
Óleo, de soja	200 ML	66,667 LATA	R\$ 0,71	R\$ 213,33
Leite, de vaca, integral	400 ML			
Farinha, de trigo	260 G	78 PCT	R\$ 1,12	R\$ 335,40
Sal, dietético	5 G	1,5 PCT	R\$ 0,01	R\$ 1,65
Fermento em pó, químico	25 G	75 UND	R\$ 0,55	R\$ 165,00
Carne, bovina, acém, moído, cozido	300 G			
Tomate, molho industrializado	25 G	22,059 LATA	R\$ 0,21	R\$ 61,76
Total:			R\$ 2,59	R\$ 777,15

Data

27/11/2017 - Segunda-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

28/11/2017 - Terça-feira

Preparação

SAGU COM SUCO DE UVA

Modo de preparo

COZINHAR O SAGU, ACRESCENTAR O SUCO DE UVA E O AÇÚCAR E FERVER. ESPERAR ESFRIAR PARA SERVIR.

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
SAGU	200 G	120 PACOTE	R\$ 1,64	R\$ 492,00
Uva, suco concentrado, envasado	50 ML	30 UND	R\$ 0,49	R\$ 147,00
Açúcar, cristal	5 G	1,5 KG	R\$ 0,06	R\$ 18,75
Total:			R\$ 2,19	R\$ 657,75

Data

29/11/2017 - Quarta-feira

Preparação

BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE LARANJA

Modo de preparo

0

Ingredientes	Per capita	Para 300	Per capita (R\$)	Para 300 R\$
Bolo, pronto, chocolate	100 G			
Laranja, baía, suco	100 ML			

Açúcar, cristal	5 G	1,5 KG	R\$ 0,06	R\$ 18,75
Total:			R\$ 0,06	R\$ 18,75

Data

30/11/2017 - Quinta-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