

PREPARAÇÕES: INGREDIENTES, QUANTIDADES E PREPARO

Data

01/11/2017 - Quarta-feira

Preparação

ACHOCOLATADO, PÃO COM MARGARINA E BANANA

Modo de preparo

No liquidificador, misture o leite em pó, a água e o achocolatado. Passar a margarina no pão e servir a banana.

Ingredientes	Per capita	Para 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Leite, de vaca, integral, pó	20 g	100 PCT	R\$ 0,43	R\$ 860,00
Achocolatado, pó	10 g	20 KG	R\$ 0,05	R\$ 104,00
Pão, trigo, francês	50 g	100 KG	R\$ 0,37	R\$ 740,00
Margarina, com óleo interesterificado, com sal (65%de lipí	5 g	20 POTE	R\$ 0,06	R\$ 114,00
Banana, prata, crua	100 g	200 KG	R\$ 0,31	R\$ 620,00
Total:			R\$ 1,22	R\$ 2.438,00

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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Macarrão, trigo, cru, com ovos	50 g	200 PCT	R\$ 0,28	R\$ 560,00
Carne, bovina, acém, moído, cru	50 g	100 KG	R\$ 0,55	R\$ 1.090,00
Óleo, de soja	2 g	4,444 LATA	R\$ 0,01	R\$ 14,22
Alho, cru	1 g	2 KG	R\$ 0,02	R\$ 43,60
Cebola, crua	2 g	4 KG	R\$ 0,00	R\$ 8,40
Sal, dietético	1 g	2 PCT	R\$ 0,00	R\$ 2,20
Tomate, molho industrializado	10 g	58,824 LATA	R\$ 0,08	R\$ 164,71
Repolho, branco, cru	30 G	60 KG	R\$ 0,05	R\$ 100,20
Total:			R\$ 0,99	R\$ 1.983,33

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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
--------------	------------	-----------	------------------	---------------

Arroz, tipo 1, cru	50 g	100 KG	R\$ 0,68	R\$ 1.350,00
Alho, cru	2 g	4 KG	R\$ 0,04	R\$ 87,20
Cebola, crua	5 g	10 KG	R\$ 0,01	R\$ 21,00
Óleo, de soja	1 g	2,222 LATA	R\$ 0,00	R\$ 7,11
Sal, dietético	1 g	2 PCT	R\$ 0,00	R\$ 2,20
Feijão, preto, cru	30 g	60 KG	R\$ 0,14	R\$ 276,00
Carne, bovina, acém, moído, cru	40 g	80 KG	R\$ 0,44	R\$ 872,00
Tomate, molho industrializado	10 g	58,824 LATA	R\$ 0,08	R\$ 164,71
Repolho, branco, cru	20 g	40 KG	R\$ 0,03	R\$ 66,80
Total:			R\$ 1,42	R\$ 2.847,02

Data

08/11/2017 - Quarta-feira

Preparação

CHÁ, PÃO COM DOCE E BANANA

Modo de preparo

Acrescentar a água quente ao chá e o açúcar. Passar o doce no pão e servir a banana.

Ingredientes	Per capita	Para 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Chá, mate, infusão 5%	2 g	100 PCT	R\$ 0,13	R\$ 250,00
Açúcar, cristal	5 g	10 KG	R\$ 0,06	R\$ 125,00
Pão, trigo, francês	50 g	100 KG	R\$ 0,37	R\$ 740,00
Doce, de abóbora, cremoso	10 g	10 POTE	R\$ 0,07	R\$ 140,00
Banana, prata, crua	100 g	200 KG	R\$ 0,31	R\$ 620,00
Total:			R\$ 0,94	R\$ 1.875,00

Data

09/11/2017 - 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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Frango, peito, sem pele, cru	50 g			
Óleo, de soja	5 g	11,111 LATA	R\$ 0,02	R\$ 35,56
Alho, cru	1 g	2 KG	R\$ 0,02	R\$ 43,60
Cebola, crua	2 g	4 KG	R\$ 0,00	R\$ 8,40
Batata, inglesa, crua	20 g	40 KG	R\$ 0,05	R\$ 108,00
Cenoura, crua	20 g	40 KG	R\$ 0,05	R\$ 106,80
MACARRÃO CABELO DE ANJO	80 g	160 PCT	R\$ 0,33	R\$ 656,00
Sal, dietético	1 g	2 PCT	R\$ 0,00	R\$ 2,20
Total:			R\$ 0,48	R\$ 960,56

Data

10/11/2017 - Sexta-feira

Preparação

CANJICA DOCE

Modo de preparo

Deixe a canjica de molho, escorra a água. Passe para uma panela, cozinhe a canjica com leite e açúcar, até ela ficar com textura macia.

Ingredientes	Per capita	Para 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Canjica, branca, crua	50 g	200 PCT	R\$ 0,34	R\$ 680,00
Leite, de vaca, integral, pó	20 g	100 PCT	R\$ 0,43	R\$ 860,00
Açúcar, cristal	10 g	20 KG	R\$ 0,13	R\$ 250,00
Total:			R\$ 0,90	R\$ 1.790,00

Data

13/11/2017 - Segunda-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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
QUIRERA AMARELA	50 g	200 PCT	R\$ 0,25	R\$ 500,00
Salsa, crua	2 g	4 KG	R\$ 0,01	R\$ 28,00
Cebolinha, crua	2 g	4 KG	R\$ 0,01	R\$ 20,00
Frango, coxa, com pele, crua	50 g	100 KG	R\$ 0,29	R\$ 570,00
Óleo, de soja	2 ml	4,444 LATA	R\$ 0,01	R\$ 14,22
Cebola, crua	5 g	10 KG	R\$ 0,01	R\$ 21,00
Alho, cru	2 g	4 KG	R\$ 0,04	R\$ 87,20
Tomate, extrato	5 g	29,412 LATA	R\$ 0,04	R\$ 82,35
Sal, dietético	2 g	4 PCT	R\$ 0,00	R\$ 4,40
Total:			R\$ 0,66	R\$ 1.327,18

Data

14/11/2017 - 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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Arroz, tipo 1, cru	50 g	100 KG	R\$ 0,68	R\$ 1.350,00
Alho, cru	2 g	4 KG	R\$ 0,04	R\$ 87,20
Cebola, crua	5 g	10 KG	R\$ 0,01	R\$ 21,00
Óleo, de soja	1 g	2,222 LATA	R\$ 0,00	R\$ 7,11
Sal, dietético	1 g	2 PCT	R\$ 0,00	R\$ 2,20
Feijão, preto, cru	30 g	60 KG	R\$ 0,14	R\$ 276,00
Carne, bovina, acém, moído, cru	40 g	80 KG	R\$ 0,44	R\$ 872,00
Tomate, molho industrializado	10 g	58,824 LATA	R\$ 0,08	R\$ 164,71
Repolho, branco, cru	20 g	40 KG	R\$ 0,03	R\$ 66,80

Total:	R\$ 1,42	R\$ 2.847,02
---------------	-----------------	---------------------

Data

16/11/2017 - Quinta-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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Repolho, branco, cru	20 g	40 KG	R\$ 0,03	R\$ 66,80
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	50 g	100 KG	R\$ 0,29	R\$ 570,00
Óleo, de soja	1 g	2,222 LATA	R\$ 0,00	R\$ 7,11
Alho, cru	1 g	2 KG	R\$ 0,02	R\$ 43,60
Cebola, crua	1 g	2 KG	R\$ 0,00	R\$ 4,20
Batata, inglesa, crua	10 g	20 KG	R\$ 0,03	R\$ 54,00
Cenoura, crua	10 g	20 KG	R\$ 0,03	R\$ 53,40
Arroz, tipo 1, cru	50 g	100 KG	R\$ 0,68	R\$ 1.350,00
Sal, dietético	1 g	2 PCT	R\$ 0,00	R\$ 2,20
Total:			R\$ 1,08	R\$ 2.151,31

Data

17/11/2017 - Sexta-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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
SAGU	200 G	800 PACOTE	R\$ 1,64	R\$ 3.280,00
Uva, suco concentrado, envasado	50 ML	200 UND	R\$ 0,49	R\$ 980,00
Açúcar, cristal	5 G	10 KG	R\$ 0,06	R\$ 125,00
Total:			R\$ 2,19	R\$ 4.385,00

Data

20/11/2017 - Segunda-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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Milho, fubá, cru	50 g	100 KG	R\$ 0,12	R\$ 230,00
Sal, dietético	1 g	2 PCT	R\$ 0,00	R\$ 2,20
Óleo, de soja	1 g	2,222 LATA	R\$ 0,00	R\$ 7,11
Cebola, crua	1 g	2 KG	R\$ 0,00	R\$ 4,20
Alho, cru	1 g	2 KG	R\$ 0,02	R\$ 43,60
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	50 g	100 KG	R\$ 0,39	R\$ 770,00
Total:			R\$ 0,53	R\$ 1.057,11

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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Óleo, de soja	10 ML	22,222 LATA	R\$ 0,04	R\$ 71,11
Sal, dietético	3 G	6 PCT	R\$ 0,00	R\$ 6,60
Alho, cru	10 G	20 KG	R\$ 0,22	R\$ 436,00
Cebola, crua	15 G	30 KG	R\$ 0,03	R\$ 63,00
Arroz, tipo 1, cru	100 G	200 KG	R\$ 1,35	R\$ 2.700,00
Feijão, preto, cru	100 G	200 KG	R\$ 0,46	R\$ 920,00
Frango, coxa, sem pele, crua	100 G			
Alface, crespa, crua	20 G	40 KG	R\$ 0,06	R\$ 120,00
Total:			R\$ 2,16	R\$ 4.316,71

Data

23/11/2017 - Quinta-feira

Preparação

CHÁ COM VIRADO DE COUVE

Modo de preparo

Misture o chá, com água e açúcar. Refogue a couve com alho e cebola. Acrescente a farinha de milho e o sal.

Ingredientes	Per capita	Para 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Chá, mate, infusão 5%	2 g	100 PCT	R\$ 0,13	R\$ 250,00
Açúcar, cristal	5 g	10 KG	R\$ 0,06	R\$ 125,00
Couve, manteiga, crua	50 g	100 KG	R\$ 0,23	R\$ 467,00
Óleo, de soja	2 ml	4,444 LATA	R\$ 0,01	R\$ 14,22
Alho, cru	1 g	2 KG	R\$ 0,02	R\$ 43,60
Cebola, crua	2 g	4 KG	R\$ 0,00	R\$ 8,40
Sal, dietético	1 g	2 PCT	R\$ 0,00	R\$ 2,20
Farinha, de milho, amarela	100 g	200 PCT	R\$ 0,26	R\$ 520,00
Total:			R\$ 0,72	R\$ 1.430,42

Data

24/11/2017 - Sexta-feira

Preparação

CEREAL COM IOGURTE

Modo de preparo

Acrescentar o iogurte no cereal.

Ingredientes	Per capita	Para 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Cereal matinal, milho, açúcar	50 g	100 PCT	R\$ 0,65	R\$ 1.300,00
Iogurte, sabor morango	100 ml	200 PCT	R\$ 0,37	R\$ 740,00
Total:			R\$ 1,02	R\$ 2.040,00

Data

27/11/2017 - 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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	50 g	100 KG	R\$ 0,39	R\$ 770,00
Óleo, de soja	5 g	11,111 LATA	R\$ 0,02	R\$ 35,56
Alho, cru	1 g	2 KG	R\$ 0,02	R\$ 43,60
Cebola, crua	1 g	2 KG	R\$ 0,00	R\$ 4,20
Sal, dietético	1 g	2 PCT	R\$ 0,00	R\$ 2,20
Batata, inglesa, crua	10 g	20 KG	R\$ 0,03	R\$ 54,00
Cenoura, crua	10 g	20 KG	R\$ 0,03	R\$ 53,40
Alface, crespa, crua	20 g	40 KG	R\$ 0,06	R\$ 120,00
Arroz, tipo 1, cru	100 g	200 KG	R\$ 1,35	R\$ 2.700,00
Total:			R\$ 1,89	R\$ 3.782,96

Data

28/11/2017 - Terça-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 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Arroz, tipo 1, cru	50 g	100 KG	R\$ 0,68	R\$ 1.350,00
Óleo, de soja	2 g	4,444 LATA	R\$ 0,01	R\$ 14,22
Alho, cru	2 g	4 KG	R\$ 0,04	R\$ 87,20
Cebola, crua	2 g	4 KG	R\$ 0,00	R\$ 8,40
Sal, dietético	2 g	4 PCT	R\$ 0,00	R\$ 4,40
Mandioca, crua	50 g	100 KG	R\$ 0,16	R\$ 317,00
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	50 g	100 KG	R\$ 0,39	R\$ 770,00
Couve, manteiga, crua	20 g	40 KG	R\$ 0,09	R\$ 186,80
Total:			R\$ 1,37	R\$ 2.738,02

Data

29/11/2017 - Quarta-feira

Preparação**SUCO COM CACHORRO-QUENTE****Modo de preparo**

Em uma jarra, acrescentar o suco concentrado na água e o açúcar. Mexa até misturar. Em uma panela, acrescentar a cebola, o alho, o óleo, as salsichas cortadas e fritar. Depois acrescente o molho de tomate, a água e o sal.

Ingredientes	Per capita	Para 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Uva, suco concentrado, envasado	30 mml	120 UND	R\$ 0,29	R\$ 588,00

Açúcar, cristal	10 g	20 KG	R\$ 0,13	R\$ 250,00
SALSICHA	50 g	33,333 PCT	R\$ 0,11	R\$ 220,00
Alho, cru	2 g	4 KG	R\$ 0,04	R\$ 87,20
Cebola, crua	5 g	10 KG	R\$ 0,01	R\$ 21,00
Óleo, de soja	5 g	11,111 LATA	R\$ 0,02	R\$ 35,56
Tomate, molho industrializado	20 g	117,647 LATA	R\$ 0,16	R\$ 329,41
Sal, dietético	2 g	4 PCT	R\$ 0,00	R\$ 4,40
Total:			R\$ 0,77	R\$ 1.535,57

Data

30/11/2017 - Quinta-feira

Preparação

MINGAU DE CHOCOLATE

Modo de preparo

0

Ingredientes	Per capita	Para 2000	Per capita (R\$)	Para 2000 R\$
Mingau tradicional, pó	100 G			
Achocolatado, pó	10 G	20 KG	R\$ 0,05	R\$ 104,00
Açúcar, cristal	2 G	4 KG	R\$ 0,03	R\$ 50,00
Total:			R\$ 0,08	R\$ 154,00