

FICHA TÉCNICA: ARROZ

| RECEITA<br>PREPARAÇÃO | COMPONENTES     | PER CAPITA<br>IN NATURA | PREÇO<br>KG | CUSTOS | CUSTO<br>RECEITA | INCIDENCIA<br>MENSAL |
|-----------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------|------------------|----------------------|
| ARROZ SIMPLES         | ARROZ AGULHINHA | 0,110                   | 1,87        | 0,2057 | 0,2302           | 26                   |
|                       | ÁGUA            | 0,200                   | 0,01        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ÓLEO DE SOJA    | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL             | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO            | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| ARROZ COM<br>MILHO    | ARROZ AGULHINHA | 0,110                   | 1,87        | 0,2057 | 0,3334           | 2                    |
|                       | ÁGUA            | 0,200                   | 0,01        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ÓLEO DE SOJA    | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL             | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO            | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
|                       | MILHO           | 0,020                   | 5,16        | 0,1032 |                  |                      |
| ARROZ COM<br>ERVILHA  | ARROZ AGULHINHA | 0,110                   | 1,87        | 0,2057 | 0,3310           | 2                    |
|                       | ÁGUA            | 0,200                   | 0,01        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ÓLEO DE SOJA    | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL             | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO            | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
|                       | ERVILHA         | 0,020                   | 5,04        | 0,1008 |                  |                      |
| TOTAL                 |                 |                         |             |        | 30               |                      |

FICHA TÉCNICA: FEIJÃO

| RECEITA<br>PREPARAÇÃO      | COMPONENTES        | PER CAPITA<br>IN NATURA | PREÇO<br>KG | CUSTOS | CUSTO<br>RECEITA | INCIDENCIA<br>MENSAL |
|----------------------------|--------------------|-------------------------|-------------|--------|------------------|----------------------|
| FEIJÃO SIMPLES             | FEIJÃO CARIOCA     | 0,045                   | 4,50        | 0,2025 | 0,2261           | 26                   |
|                            | ÁGUA               | 0,110                   | 0,01        | 0,0011 |                  |                      |
|                            | ÓLEO DE SOJA       | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                            | SAL                | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                            | ALHO               | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| FEIJÃO PRETO<br>(FEIJOADA) | FEIJÃO PRETO       | 0,040                   | 4,30        | 0,1720 | 0,1836           | 2                    |
|                            | ÁGUA               | 0,110                   | 0,01        | 0,0011 |                  |                      |
|                            | ÓLEO DE SOJA       | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
| FEIJÃO TROPEIRO            | FEIJÃO CARIOCA     | 0,040                   | 4,50        | 0,1800 | 0,4853           | 1                    |
|                            | BACON              | 0,010                   | 9,95        | 0,0995 |                  |                      |
|                            | LINGÜIÇA CALABRESA | 0,010                   | 7,78        | 0,0778 |                  |                      |
|                            | TOUCINHO           | 0,010                   | 4,98        | 0,0498 |                  |                      |
|                            | OVO                | 0,005                   | 5,00        | 0,0250 |                  |                      |
|                            | F. DE MILHO        | 0,010                   | 1,38        | 0,0138 |                  |                      |
|                            | F. DE MANDIOCA     | 0,010                   | 1,69        | 0,0169 |                  |                      |
|                            | ÓLEO DE SOJA       | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                            | SAL                | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                            | ALHO               | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
|                            | FEIJÃO CARIOCA     | 0,050                   | 4,50        | 0,2250 |                  |                      |
|                            | ÁGUA               | 0,110                   | 0,01        | 0,0011 |                  |                      |

|       |                   |       |       |        |        |   |
|-------|-------------------|-------|-------|--------|--------|---|
| TUTU  | F. DE MANDIOCA    | 0,016 | 1,69  | 0,0270 | 0,3254 | 1 |
|       | SAL               | 0,002 | 1,00  | 0,0020 |        |   |
|       | ALHO              | 0,001 | 10,00 | 0,0100 |        |   |
|       | EXTRATO DE TOMATE | 0,001 | 4,10  | 0,0049 |        |   |
|       | ÓLEO DE SOJA      | 0,003 | 3,50  | 0,0105 |        |   |
|       | OVO               | 0,003 | 5,00  | 0,0150 |        |   |
|       | BACON             | 0,003 | 9,95  | 0,0299 |        |   |
| TOTAL |                   |       |       |        | 30     |   |

## FICHA TÉCNICA: GUARNIÇÃO DIVERSOS

| RECEITA<br>PREPARAÇÃO    | COMPONENTES      | PER CAPITA<br>IN NATURA | PREÇO<br>KG | CUSTOS | CUSTO<br>RECEITA | INCIDENCIA<br>MENSAL |
|--------------------------|------------------|-------------------------|-------------|--------|------------------|----------------------|
| JARDINEIRA DE<br>LEGUMES | BATATA           | 0,080                   | 2,00        | 0,1600 | 0,3274           | 1                    |
|                          | CENOURA          | 0,030                   | 2,75        | 0,0825 |                  |                      |
|                          | CHUCHU           | 0,060                   | 1,04        | 0,0624 |                  |                      |
|                          | ÓLEO DE SOJA     | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                          | SAL              | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                          | ALHO             | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| QUIBEBE                  | MORANGA          | 0,150                   | 1,39        | 0,2085 | 0,2808           | 1                    |
|                          | ÓLEO DE SOJA     | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                          | SAL              | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                          | ALHO             | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
|                          | BACON            | 0,005                   | 9,95        | 0,0498 |                  |                      |
| AIPIM SAUTE              | MANDIOCA         | 0,150                   | 0,80        | 0,1200 | 0,1576           | 1                    |
|                          | ÓLEO DE SOJA     | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                          | SAL              | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                          | ALHO             | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
|                          | MARGARINA        | 0,005                   | 3,02        | 0,0151 |                  |                      |
| BATATA SAUTE             | BATATA           | 0,150                   | 2,00        | 0,3000 | 0,3376           | 1                    |
|                          | ÓLEO DE SOJA     | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                          | SAL              | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                          | ALHO             | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
|                          | MARGARINA        | 0,005                   | 3,02        | 0,0151 |                  |                      |
| CHUCHU<br>TROPEIRO       | CHUCHU           | 0,150                   | 1,04        | 0,1560 | 0,2732           | 1                    |
|                          | OVOS             | 0,005                   | 5,00        | 0,0250 |                  |                      |
|                          | SALSICHA         | 0,002                   | 6,50        | 0,0130 |                  |                      |
|                          | ÓLEO DE SOJA     | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                          | SAL              | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                          | ALHO             | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
|                          | BACON            | 0,005                   | 9,95        | 0,0498 |                  |                      |
|                          | FARINHA DE MILHO | 0,005                   | 1,38        | 0,0069 |                  |                      |
| GUISADO MISTO            | ABOBRINHA        | 0,080                   | 1,94        | 0,1552 | 0,4939           | 1                    |
|                          | BACON            | 0,005                   | 9,95        | 0,0498 |                  |                      |
|                          | QUIABO           | 0,080                   | 3,33        | 0,2664 |                  |                      |
|                          | ÓLEO DE SOJA     | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                          | SAL              | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |

|               |              |       |       |        |        |   |
|---------------|--------------|-------|-------|--------|--------|---|
|               | ALHO         | 0,001 | 10,00 | 0,0100 |        |   |
| BATATA CORADA | BATATA       | 0,150 | 2,00  | 0,3000 | 0,3225 | 1 |
|               | ÓLEO DE SOJA | 0,003 | 3,50  | 0,0105 |        |   |
|               | SAL          | 0,002 | 1,00  | 0,0020 |        |   |
|               | ALHO         | 0,001 | 10,00 | 0,0100 |        |   |

| RECEITA<br>PREPARAÇÃO | COMPONENTES  | PER CAPITA<br>IN NATURA | PREÇO<br>KG | CUSTOS | CUSTO<br>RECEITA | INCIDENCIA<br>MENSAL |
|-----------------------|--------------|-------------------------|-------------|--------|------------------|----------------------|
| COUVE<br>REFOGADA     | COUVE        | 0,150                   | 3,00        | 0,4500 | 0,5223           | 1                    |
|                       | ÓLEO DE SOJA | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL          | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO         | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
|                       | BACON        | 0,005                   | 9,95        | 0,0498 |                  |                      |
| ACELGA<br>REFOGADA    | ACELGA       | 0,150                   | 3,00        | 0,4500 | 0,5223           | 1                    |
|                       | BACON        | 0,005                   | 9,95        | 0,0498 |                  |                      |
|                       | ÓLEO DE SOJA | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL          | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO         | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| SELETA DE<br>LEGUMES  | BATATA       | 0,100                   | 2,00        | 0,2000 | 0,3600           | 1                    |
|                       | CENOURA      | 0,050                   | 2,75        | 0,1375 |                  |                      |
|                       | ÓLEO DE SOJA | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL          | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO         | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| AIPIM ENSOPADO        | MANDIOCA     | 0,150                   | 0,80        | 0,1200 | 0,1928           | 1                    |
|                       | ÁGUA         | 0,050                   | 0,01        | 0,0005 |                  |                      |
|                       | BACON        | 0,005                   | 9,95        | 0,0498 |                  |                      |
|                       | ÓLEO DE SOJA | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL          | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO         | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| BATATA DOCE<br>SAUTEE | BATATA DOCE  | 0,150                   | 2,25        | 0,3375 | 0,3751           | 1                    |
|                       | MARGARINA    | 0,005                   | 3,02        | 0,0151 |                  |                      |
|                       | ÓLEO DE SOJA | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL          | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO         | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| GUISADO MISTO         | ABOBRINHA    | 0,100                   | 1,94        | 0,1940 | 0,3183           | 1                    |
|                       | CHUCHU       | 0,050                   | 1,04        | 0,0520 |                  |                      |
|                       | BACON        | 0,005                   | 9,95        | 0,0498 |                  |                      |
|                       | ÓLEO DE SOJA | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL          | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO         | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| CHUCHU<br>REFOGADO    | CHUCHU       | 0,150                   | 1,04        | 0,1560 | 0,2283           | 1                    |
|                       | BACON        | 0,005                   | 9,95        | 0,0498 |                  |                      |
|                       | ÓLEO DE SOJA | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                       | SAL          | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                       | ALHO         | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| TOTAL                 |              |                         |             |        |                  | 14                   |

FICHA TÉCNICA: GUARNIÇÃO FARINÁCEOS

| RECEITA<br>PREPARAÇÃO   | COMPONENTES         | PER CAPITA<br>IN NATURA | PREÇO<br>KG | CUSTOS | CUSTO<br>RECEITA | INCIDENCIA<br>MENSAL |
|-------------------------|---------------------|-------------------------|-------------|--------|------------------|----------------------|
| ANGU                    | FUBÁ                | 0,020                   | 1,04        | 0,0208 | 0,0439           | 1                    |
|                         | ÁGUA                | 0,060                   | 0,01        | 0,0006 |                  |                      |
|                         | ÓLEO DE SOJA        | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                         | SAL                 | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                         | ALHO                | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| FAROFA DE<br>OVO/BANANA | FARINHA DE MANDIOCA | 0,050                   | 1,69        | 0,0845 | 0,2945           | 2                    |
|                         | OVO                 | 0,025                   | 5,00        | 0,1250 |                  |                      |
|                         | BANANA CATURRA      | 0,025                   | 2,50        | 0,0625 |                  |                      |
|                         | ÓLEO DE SOJA        | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                         | SAL                 | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                         | ALHO                | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| POLENTA                 | FUBÁ                | 0,020                   | 1,04        | 0,0208 | 0,1662           | 1                    |
|                         | ÁGUA                | 0,060                   | 0,01        | 0,0006 |                  |                      |
|                         | EXTRATO DE TOMATE   | 0,001                   | 4,10        | 0,0025 |                  |                      |
|                         | ACÉM MOÍDO          | 0,010                   | 11,98       | 0,1198 |                  |                      |
|                         | ÓLEO DE SOJA        | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                         | SAL                 | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                         | ALHO                | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| VIRADO DE COUVE         | FARINHA DE MILHO    | 0,060                   | 1,38        | 0,0828 | 0,3576           | 2                    |
|                         | COUVE               | 0,025                   | 3,00        | 0,0750 |                  |                      |
|                         | BACON               | 0,010                   | 9,95        | 0,0995 |                  |                      |
|                         | LINGÜIÇA CALABRESA  | 0,010                   | 7,78        | 0,0778 |                  |                      |
|                         | ÓLEO DE SOJA        | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                         | SAL                 | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                         | ALHO                | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| VIRADO DE<br>CENOURA    | FARINHA DE MILHO    | 0,060                   | 1,38        | 0,0828 | 0,3514           | 2                    |
|                         | CENOURA             | 0,025                   | 2,75        | 0,0688 |                  |                      |
|                         | BACON               | 0,010                   | 9,95        | 0,0995 |                  |                      |
|                         | LINGÜIÇA CALABRESA  | 0,010                   | 7,78        | 0,0778 |                  |                      |
|                         | ÓLEO DE SOJA        | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                         | SAL                 | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |
|                         | ALHO                | 0,001                   | 10,00       | 0,0100 |                  |                      |
| TOTAL                   |                     |                         |             |        | 8                |                      |

FICHA TECNICA: GUARNIÇÃO MASSAS

| RECEITA<br>PREPARAÇÃO    | COMPONENTES        | PER CAPITA<br>IN NATURA | PREÇO<br>KG | CUSTOS | CUSTO<br>RECEITA | INCIDENCIA<br>MENSAL |
|--------------------------|--------------------|-------------------------|-------------|--------|------------------|----------------------|
| ESPAGUETE A<br>CARBONARA | MACARRÃO ESPAGUETE | 0,040                   | 3,50        | 0,1400 | 0,3878           | 1                    |
|                          | ÁGUA               | 0,080                   | 0,01        | 0,0008 |                  |                      |
|                          | BACON DEFUMADO     | 0,010                   | 9,95        | 0,0995 |                  |                      |
|                          | OVO                | 0,025                   | 5,00        | 0,1250 |                  |                      |
|                          | ÓLEO DE SOJA       | 0,003                   | 3,50        | 0,0105 |                  |                      |
|                          | SAL                | 0,002                   | 1,00        | 0,0020 |                  |                      |

|                             |                    |       |       |        |        |   |
|-----------------------------|--------------------|-------|-------|--------|--------|---|
|                             | ALHO               | 0,001 | 10,00 | 0,0100 |        |   |
| ESPAGUETE ALHO E ÓLEO       | MACARRÃO ESPAGUETE | 0,040 | 3,50  | 0,1400 | 0,1773 | 1 |
|                             | ÁGUA               | 0,080 | 0,01  | 0,0008 |        |   |
|                             | ÓLEO DE SOJA       | 0,007 | 3,50  | 0,0245 |        |   |
|                             | SAL                | 0,002 | 1,00  | 0,0020 |        |   |
|                             | ALHO               | 0,001 | 10,00 | 0,0100 |        |   |
| PARAFUSO AO MOLHO SUGO      | MACARRÃO PARAFUSO  | 0,040 | 3,50  | 0,1400 | 0,2880 | 1 |
|                             | ÁGUA               | 0,080 | 0,01  | 0,0008 |        |   |
|                             | EXTRATO DE TOMATE  | 0,001 | 4,10  | 0,0049 |        |   |
|                             | ÓLEO DE SOJA       | 0,003 | 3,50  | 0,0105 |        |   |
|                             | SAL                | 0,002 | 1,00  | 0,0020 |        |   |
|                             | ALHO               | 0,001 | 10,00 | 0,0100 |        |   |
|                             | ACÉM MOÍDO         | 0,010 | 11,98 | 0,1198 |        |   |
| ESPAGUETE AO CREME DE MILHO | MACARRÃO ESPAGUETE | 0,040 | 3,50  | 0,1400 | 0,2130 | 1 |
|                             | ÁGUA               | 0,080 | 0,01  | 0,0008 |        |   |
|                             | MARGARINA          | 0,001 | 3,02  | 0,0036 |        |   |
|                             | FARINHA DE TRIGO   | 0,006 | 1,65  | 0,0099 |        |   |
|                             | LEITE              | 0,012 | 2,50  | 0,0300 |        |   |
|                             | MILHO VERDE        | 0,001 | 5,16  | 0,0062 |        |   |
|                             | ÓLEO DE SOJA       | 0,003 | 3,50  | 0,0105 |        |   |
|                             | SAL                | 0,002 | 1,00  | 0,0020 |        |   |
|                             | ALHO               | 0,001 | 10,00 | 0,0100 |        |   |
| LASANHA A BOLONHESA         | MACARRÃO P/LASANHA | 0,040 | 6,86  | 0,2744 | 1,4496 | 1 |
|                             | ÁGUA               | 0,080 | 0,01  | 0,0008 |        |   |
|                             | MUSCULO MOÍDO      | 0,080 | 9,90  | 0,7920 |        |   |
|                             | APRESUNTADO        | 0,010 | 12,00 | 0,1200 |        |   |
|                             | MUSSARELA          | 0,010 | 20,00 | 0,2000 |        |   |
|                             | FARINHA DE TRIGO   | 0,006 | 1,65  | 0,0099 |        |   |
|                             | LEITE              | 0,012 | 2,50  | 0,0300 |        |   |
|                             | SAL                | 0,002 | 1,00  | 0,0020 |        |   |
|                             | ALHO               | 0,001 | 10,00 | 0,0100 |        |   |
|                             | ÓLEO DE SOJA       | 0,003 | 3,50  | 0,0105 |        |   |

| RECEITA PREPARAÇÃO      | COMPONENTES        | PER CAPITA IN NATURA | PREÇO KG | CUSTOS | CUSTO RECEITA | INCIDENCIA MENSAL |
|-------------------------|--------------------|----------------------|----------|--------|---------------|-------------------|
| ESPAGUETE AO MOLHO SUGO | MACARRÃO ESPAGUETE | 0,040                | 3,50     | 0,1400 | 0,2880        | 1                 |
|                         | ÁGUA               | 0,080                | 0,01     | 0,0008 |               |                   |
|                         | EXTRATO DE TOMATE  | 0,001                | 4,10     | 0,0049 |               |                   |
|                         | ÓLEO DE SOJA       | 0,003                | 3,50     | 0,0105 |               |                   |
|                         | SAL                | 0,002                | 1,00     | 0,0020 |               |                   |
|                         | ALHO               | 0,001                | 10,00    | 0,0100 |               |                   |
|                         | ACÉM MOÍDO         | 0,010                | 11,98    | 0,1198 |               |                   |
| ESPAGUETE A BOLONHESA   | MACARRÃO ESPAGUETE | 0,040                | 3,50     | 0,1400 | 0,6632        | 2                 |
|                         | ÁGUA               | 0,080                | 0,01     | 0,0008 |               |                   |
|                         | MUSCULO MOÍDO      | 0,050                | 9,90     | 0,4950 |               |                   |
|                         | EXTRATO DE TOMATE  | 0,001                | 4,10     | 0,0049 |               |                   |

|  |              |       |       |        |   |
|--|--------------|-------|-------|--------|---|
|  | ÓLEO DE SOJA | 0,003 | 3,50  | 0,0105 |   |
|  | SAL          | 0,002 | 1,00  | 0,0020 |   |
|  | ALHO         | 0,001 | 10,00 | 0,0100 |   |
|  | TOTAL        |       |       |        |   |
|  |              |       |       |        | 8 |

Planilhas relativas apenas a formação de custos, não representando a realidade de preparo, receita, fator de cocção e gramatura dos itens prontos.