



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE
Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA
Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

São Paulo, 23 de junho de 2016.

Ofício Circular CENUT nº 0013/2016

Prezados Nutricionistas e Responsáveis pela Merenda,

O Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno, através do Centro de Serviços de Nutrição – CENUT, encaminha ofício circular para informar e orientar as Escolas estaduais quanto ao valor nutritivo do produto sardinha e seus modos de preparo.

Além dos pescados serem fontes de proteína, eles fornecem outros nutrientes importantes para os seres humanos, como vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais.

A sardinha é rica em ômega-3, um ácido graxo essencial que proporciona diversos benefícios a saúde humana. Alguns deles são: fortalecimento do sistema imunológico, promove a saúde cardiovascular, possui ação anti-inflamatória, ajuda a reduzir os níveis de colesterol e triglicérides no sangue, contribui para uma pele saudável, melhora o desempenho cognitivo, a atividade cerebral e a comunicação entre as células do cérebro.

Segue abaixo três receitas novas para preparação de sardinha:

Macarrão com molho branco e sardinha

INGREDIENTES

5 kg de macarrão tipo pena

5 kg de sardinha

600g de margarina

320g de farinha de trigo

7 litros de leite

Sal a gosto

Para polvilhar:

queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

- 1- Cozinhar o macarrão conforme instruções da embalagem. Reservar em local aquecido.
- 2- Retirar as espinhas da Sardinha, cortar em pedaços menores e reservar junto com o óleo da conserva.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE
Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA
Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

- 3- Em uma panela, aquecer a margarina em fogo médio até derreter. Juntar a farinha e aquecer até dourar levemente. Retirar do fogo e juntar o leite aos poucos, mexendo até estar completamente dissolvido.
- 4- Levantar novamente ao fogo, mexendo sempre, até encorpar ligeiramente.
- 5- Retirar do fogo, temperar com o sal e acrescentar a Sardinha e o óleo da sardinha.
- 6- Distribuir sobre o macarrão reservado, polvilhar o queijo ralado e servir a seguir.

Rendimento: 100 porções de 200g

Tempo de preparo: 25 minutos

Cuzcuz de Sardinha

1 kg de farinha de milho amarela

700 ml de água

1 xícara de chá de óleo

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

4 tomates maduros picados

1 xícara de chá de molho de tomate

1 xícara de chá de cheiro verde picado

1 lata de sardinha

Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- 1- Colocar o óleo em uma panela e refogar o alho, a cebola e o tomate, depois acrescentar o molho, a água e o sal. Deixar cozinhar até ferver.
- 2- Acrescentar a sardinha e mexer. Abaixar o fogo e acrescentar a farinha sem parar de mexer. Cozinhar até que a farinha adquira consistência e todos os ingredientes fiquem homogêneos.
- 3- Untar uma forma com óleo, dispor a massa de cuscuz. Por cima, acrescentar fatias de tomate.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE
Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA
Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

O Cuzcuz também poderá ser servido diretamente ao prato do aluno, com auxílio de escumadeira.
Neste caso, deixar a massa mais mole, para porcionamento adequado.

Rendimento: 20 porções de 70g

Tempo de preparo: 30 minutos

Gratinado de batata com sardinha

INGREDIENTES

5 kg de sardinha

5 cebolas picadas

225g de amido de milho

2 litros de leite

5kg de batatas cortadas em rodela

Sal a gosto

Para polvilhar:

- queijo parmesão ralado

Para untar:

- margarina

MODO DE PREPARO:

- 1- Untar uma assadeira com a margarina. Reservar.
- 2- Preaquecer o forno em temperatura média (180°C).
- 3- Escorrer as Sardinhas em Óleo, reservar o óleo e retirar as espinhas. Reservar.
- 4- Em uma panela, aquecer 5 colheres (sopa) do óleo da sardinha e refogar a cebola.
Dissolver o amido de milho no leite, juntar ao refogado e cozinhar, misturando sempre, até engrossar levemente.
- 5- Na assadeira reservada montar camadas com metade das batatas, metade do molho branco e metade das sardinhas. Repetir a operação com o restante dos ingredientes.
- 6- Polvilhar o queijo ralado e levar ao forno por 10 minutos ou até gratinar levemente. Servir.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE
Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA
Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

Rendimento: 100 porções de 150g

Tempo de preparo: 40 minutos

Em caso de dúvida, as escolas deverão entrar em contato com a nutricionista ou responsável da merenda de sua Diretoria de Ensino.

Atenciosamente,

Assinatura manuscrita em azul da diretora Viviane Fagundes Piatecka.

Viviane Fagundes Piatecka
Diretora do Centro - CENUT