



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, 05 de outubro 2016.

Ofício Circular CENUT nº 0026/2016

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 Macarrão Tricolor e seus modos de preparo.

O Macarrão é uma opção de alimento base para a alimentação do ser humano pois é rico em carboidrato, que é a principal fonte de energia para sobrevivermos. Assim como o arroz, o pão, a batata, os farináceos, este alimento pode ser feito de diversas formas, com resultado muito saboroso e nutritivo. Em especial o macarrão tricolor, possui a massa feita com base em vegetais (tomate e espinafre), o que torna o produto ainda mais nutritivo. Para ser mais específico, este alimento é mais rico em Ferro (proveniente da farinha de trigo para fazer o macarrão e também proveniente do espinafre), é rico em vitaminas do complexo B, Licopeno pela presença do tomate que previne doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, o que o difere dos macarrões comuns.

A clássica forma de cozimento do macarrão e o segredo para massa ficar "al dente", segundo os melhores chefes de cozinha renomados no mercado brasileiro é: Coloque a água para ferver. Acrescente sal à água. Após ferver a água, adicione a massa, e deixe cozinhando de 5 a 7 minutos. Após isso escorra a massa, NÃO lave em água fria, e regue com azeite de oliva ou óleo. Em seguida acrescente o molho preparado a parte e sirva.

Para melhorar a adesão do consumo deste alimento, segue abaixo sugestões de preparações:

MACARRÃO TRICOLOR TIPO PARAFUSO AO MOLHO BRANCO COM BRÓCOLIS

Ingredientes para a Massa:

Água (10 litros)

1 Pacote de Macarrão tricolor

1 colher de sopa cheia de sal

2 xícaras de brócolis picado

Azeite de oliva ou óleo



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

Ingredientes para o Molho:

2 Cebolas picadas

Tres colheres de sopa de óleo

1 colher de sopa de sal

500 ml de leite integral em temperatura ambiente

2 xícaras de farinha

Modo de preparo do Molho: Doure a cebola com o óleo e reserve. Em outra panela misture o leite e a farinha. Tome cuidado para não existir grânulos (pode utilizar o fuê ou o liquidificador para facilitar). Adicione essa mistura de leite e farinha à cebola dourada na panela, adicione o sal, espere engrossar. Adicione a massa com o brocolis.

Modo de Preparo da massa:

Coloque a água para ferver. Acrescente sal à água. Após ferver a água, adicione a massa e o brocolis, e deixe cozinhar por 6 a 7 minutos. Após isso escorra a massa com o brócolis, NÃO lave em água fria. Regue com azeite de oliva ou óleo. Em seguida acrescente o molho preparado a parte e sirva.

OBS: O brócolis não deverá ficar mole. Deverá ficar "al dente" assim como o macarrão. Com a cor verde viva.

Rendimento: 20 porções de 180g

Tempo de preparo: 25 a 35 minutos

MACARRÃO PRIMAVERA VEGETARIANO

Ingredientes para massa:

Água (10 litros)

1 Pacote de Macarrão tricolor

1 colher de sopa cheia de sal

Azeite de oliva ou óleo

Modo de Preparo da massa:

Coloque a água para ferver. Acrescente sal à água. Após ferver a água, adicione a massa e o brocolis, e deixe cozinhar por 6 a 7 minutos. Após isso escorra a massa, NÃO lave em água fria. Regue com azeite de oliva ou óleo. Em seguida acrescente o molho preparado a parte e sirva.

Ingredientes para o Molho:



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

2 Cebolas picadas
3 dentes de alho picado
Tres colheres de sopa de óleo
1 colher de sopa de sal
1 cenoura ralada
1 abobrinha ralada
1 lata de milho
Pimenta do reino e orégano a gosto

Modo de preparo do Molho: Doure a cebola e o alho com o óleo. Acrescente a cenoura ralada, a abobrinha ralada, o milho, o sal, e a pimenta do reino e o orégano a gosto. Refogue por no máximo 5 minutos. As cores dos legumes devem ser vivas para permanecer as fontes nutricionais. Misture com a massa e sirva.

Rendimento: 20 porções de 180g
Tempo de preparo: 25 a 35 minutos

MACARRÃO DE FORNO

Ingredientes para massa:

1 pacote de Macarrão tricolor
Água (10 litros)
1 colher de sopa cheia de sal
Azeite de oliva ou óleo

Modo de Preparo da massa:

Coloque a água para ferver. Acrescente sal à água. Após ferver a água, adicione a massa e o brocolis, e deixe cozinhar por 6 a 7 minutos. Após isso escorra a massa, NÃO lave em água fria. Regue com azeite de oliva ou óleo. Em seguida acrescente o molho preparado a parte e sirva.

Ingredientes para o Molho:

2 Cebolas picadas
3 alhos picados
Tres colheres de sopa de óleo
1 colher de sopa de sal
Pimenta do reino a gosto
1 lata de molho 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

1 kg de carne moída pounch ou congelada

500g de queijo mussarela ralado

Modo de preparo do Molho: Doure a cebola e o alho com o óleo. Acrescente a carne moída e a pimenta do reino, deixe refogar por 10 minutos. Em seguida adicione o molho de tomate, o sal e mais uma medida da lata do molho, de água. Deixe refogar por mais 10 minutos. Por fim, misture à massa cozida, coloque em uma assadeira. Polvilhe o queijo por cima do macarrão com o molho e leve ao forno para gratinar e sirva.

Rendimento: 20 porções de 200g

Tempo de preparo: 25 a 35 minutos

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

Atenciosamente,

Viviane Fagundes Piatecka
Diretora do Centro - CENUT