



**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

# RECEITAS 1º CICLO DE 2017

## AGRUPAMENTO 1



## 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. Galinhada

##### Ingredientes

- 1kg de arroz polido tipo 1;
- 2kg de peito de frango (pouch);
- 3 cebolas;
- 6 dentes de alho amassados;
- Meio maço de Salsinha;
- 1 copo de óleo;
- Sal a gosto;
- 2 copos de molho de tomate;
- 2 litros de água.

##### Modo de Preparo

1. Higienizar e cortar a cebola, e a salsinha.
2. Em uma panela aquecer o óleo para refogar a cebola e o alho. Acrescentar o arroz, o sal e a água. Deixar cozinhar.
3. Acrescentar o peito de frango e o molho de tomate.
4. Assim que a água secar, acrescentar a salsinha e desligar o fogo.
5. Porcionar e Servir.

Rendimento: 24 porções de 180 gramas cada.

Tempo de preparo: 60 minutos aproximadamente.



## 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. Macarrão a Putanesca

### Ingredientes

- 3 cebolas picadas;
- 5 dentes de alho picados;
- ½ maço de cheiro verde picado;
- Manjericão a gosto;
- Pimentão verde picado a gosto;
- 3kg de molho de tomate;
- 5kg de atum;
- 5kg de macarrão;

### Modo de Preparo

1. Preparar o molho com as cebolas picadas, alho, cheiro-verde, manjericão, pimentão e molho de tomate.
2. Quando o molho estiver quase pronto, colocar o atum e deixe apurar.
3. Em outra panela, cozinhar o macarrão al dente.
4. Acrescentar o macarrão no molho de atum.
5. Porcionar e servir.

Rendimento: 100 porções de 200 gramas cada.

Tempo de preparo: 60 minutos aproximadamente.



## 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. Arroz Mineiro de forno

#### Ingredientes

- 5 kg de arroz polido;
- 10 litros de água;
- 4 cebolas grandes picadas;
- 5kg de carne suína;
- 1kg de molho de tomate;
- Meio copo de óleo;
- Sal a gosto;
- Queijo ralado para gratinar.

#### Modo de Preparo

1. Em uma panela, aquecer metade do óleo e refogar duas cebolas. Acrescentar o arroz cru, em seguida acrescentar a água e o sal. Assim que o arroz estiver cozido, desligar o fogo.
2. Em uma panela, aquecer o restante do óleo e refogar duas cebolas. Acrescentar a carne suína e o molho deixar cozinhar. Reservar.
3. Em uma assadeira misturar o arroz com a carne suína.
4. Salpicar o queijo ralado e levar ao forno para gratinar.
5. Porcionar e servir.

Rendimento: 100 porções de 250 gramas cada.

Tempo de preparo: 45 minutos aproximadamente.



## 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

#### 4. Bolinho de peixe assado

##### Ingredientes

- 2kg de sardinha em óleo comestível;
- 3kg de batatas cozidas amassadas;
- 1 maço de cheiro verde picado;
- 6 dentes de alho amassados;
- 6 cebolas picadas;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- Sal a gosto.

##### Modo de Preparo

1. Em uma travessa, misturar a batata amassada, a sardinha, o cheiro verde, o alho, a cebola e o sal. Acrescentar a farinha de trigo aos poucos até que forme uma massa consistente.

2. Formar os bolinhos e levar ao forno para assar.

3. Porcionar e Servir.

Rendimento: 40 porções de 60 gramas cada.

Tempo de preparo: 60 minutos aproximadamente.



## 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

#### 5. Frango refogado a primavera

##### Ingredientes

- 6kg de peito de frango (pouch);
- 6 tomates cortados em cubos;
- 6 cenouras cortadas em cubos pequenos;
- 6 chuchus cortados em cubos pequenos;
- 6 cebolas picadas;
- 3 dentes de alho;
- 7 colheres de sopa (100 ml) óleo;
- Cheiro verde a gosto;
- Sal a gosto.

##### Modo de Preparo

1. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola, alho e os tomates. Em seguida, acrescentar o peito de frango e deixar dourar. Reservar
2. Em outra panela cozinhar a cenoura e o chuchu em água fervente até que os dois estejam macios. Reservar.
3. Misturar o frango aos legumes e acrescentar o cheiro verde e sal a gosto.
4. Porcionar e servir.

Rendimento: 120 porções de 65 gramas cada.

Tempo de preparo: 30 minutos aproximadamente.



## 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

#### 6. Sardinha a scabech

##### Ingredientes

- 2 kg de sardinha em óleo comestível;
- 1kg de molho de tomate;
- 1 maço de cheiro verde picado;
- 2 dentes de alho picados;
- 3 cebolas picadas;
- 1 colher de sopa de orégano;
- 100ml de óleo;
- pimentão a gosto;
- Sal a gosto;

##### Modo de Preparo

1. Refogar a cebola e o alho com o óleo em uma panela. Acrescentar o molho e o pimentão .
- 2.Acrescentar a sardinha ao molho e deixar apurar.
- 3.Apagar o fogo e acrescentar o cheiro verde, o orégano e o sal.
- 4.Porcionar e Servir.

Rendimento: 65 porções de 60 gramas cada.

Tempo de preparo: 45 minutos aproximadamente.



## 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

#### 7. Feijoada Vegetariana

	per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
feijão preto	15	1500	3000	4500
alho	3	300	600	900
cebola	14	1400	2800	4200
tomate	1,3	130	260	390
óleo	3	300	600	900
cenoura	1	100	200	300
repolho	2,5	250	500	750
sal	A gosto			
pimenta do reino	A gosto			
pimenta calabresa	A gosto			

#### Modo de Preparo:

1. Descasque e pique bem o alho.
2. Descasque e pique as cebolas em tiras, as em cubos grandes cenouras e o repolho em fatias.
3. Pique os tomates.
4. Coloque o feijão preto de molho em água, na geladeira, por 30 minutos.
5. Aqueça muito bem uma panela com óleo, acrescente na panela a cebola e o alho e refogue utilizando a técnica do “pinga e frita”.
6. Acrescente os outros vegetais, tempere com sal e deixe dourar. Reserve.
7. Em uma panela de pressão acrescente o feijão preto com água e deixe cozinhar com a panela aberta.
8. Após subir fervura, acrescente ao feijão os vegetais reservados. Coloque a pimenta calabresa, o louro e mais sal se necessário. Tampe a panela até pegar pressão e deixe cozinhar por 20 minutos. Desligue, espere a panela perder pressão e sirva.





## 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

#### 8. Feijoada

	per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
feijão preto	15	1500	3000	4500
carne cubos	25	2500	5000	7500
Carne suína	25	2500	5000	7500
laranja	1,5	150	300	450
alho	3	300	600	900
cebola	14	1400	2800	4200
tomate	1,3	130	260	390
óleo	3	300	600	900
cenoura	1	100	200	300
repolho	2,5	250	500	750
louro	A gosto			
sal	A gosto			
pimenta do reino	A gosto			
pimenta calabresa	A gosto			

#### Modo de Preparo:

1. Descasque e pique bem o alho.
2. Descasque e pique as cebolas em cubos, as cenouras e o repolho em fatias.
3. Corte os tomates em 4 partes.
4. Descasque as laranjas e corte em 4 partes.
5. Coloque o feijão preto de molho em água, na geladeira, por 30 minutos.
6. Acrescente na panela de pressão a cebola e o alho e refogue utilizando a técnica do “pinga e frita”.
7. Acrescente os outros vegetais, o feijão, as carnes e cubra com água. Coloque a pimenta calabresa, o louro e mais sal se necessário. Tampe a panela até pegar pressão e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos. Desligue, espere a panela perder pressão e sirva.



## 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

#### 9. Estrogonofe de frango

	per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
leite UHT	10	1 lt	2 lt	3 lt
óleo	3	300ml	600ml	900ml
cebola	14	1,4kg	2,8kg	4,2kg
farinha de trigo	0,2	20g	40g	60g
frango	50	5kg	10kg	15kg
molho de tomate	6,5	650g	1,3kg	1,95kg
Açúcar	A gosto			
sal	A gosto			
pimenta do reino	A gosto			

#### Modo de Preparo:

1. Pique as cebolas em cubos.
2. Aqueça muito bem uma frigideira com óleo, acrescente a cebola picada e inicie a técnica do “pinga e frita” até a cebola ficar transparente.
3. Acrescente o frango.
4. Acrescente o molho de tomate a refogue bem.
5. Em uma bacia, bata o leite e a farinha de trigo.
6. coloque a mistura de leite com farinha na panela.
7. Adicione sal e mexa constantemente até que o molho engrosse.  
Adicione um pouco de açúcar para finalizar.
8. Sirva em seguida.



## 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

## 10. Macarrão a Chinesa

### Ingredientes

- 4 colheres de sopa de óleo;
- 5kg de carne suína;
- 8 dentes de alho amassados;
- 2 pimentões vermelhos picados em cubos;
- 3 folhas de louro picadas;
- ½ xícara de chá de vinagre;
- 1,5kg de acelga cortada em tiras;
- 1,5kg de cenoura cortada em cubos;
- 5 kg de macarrão cru;
- 1 maço de salsinha;
- Sal a gosto;
- Água.

### Modo de Preparo

1. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar o alho. Fritar a carne.
3. Acrescentar os pimentões com cuidado para não queimá-los.
4. Acrescentar o louro, o vinagre, a acelga, a cenoura, a carne, a salsinha e o sal.
5. Cozinhar até a cenoura e a acelga ficarem macias. Se necessário acrescentar um pouco de água. Reservar.
6. Em outra panela cozinhar o macarrão conforme recomendação do fabricante. Reservar.
7. Misturar o macarrão com o cozido de carne e legumes.
6. Porcionar e servir.

Rendimento: 100 porções de 200 gramas cada.

Tempo de preparo: 45 minutos aproximadamente.



**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**

## 11. Macarrão a scabech

### Ingredientes

- 5 kg de sardinha em óleo comestível;
- 3 kg de molho de tomate;
- 5 kg de macarrão cru;
- 1 maço de cheiro verde picado;
- 2 dentes de alho picados;
- 3 cebolas picadas;
- 1 colher de sopa de orégano;
- 100ml de óleo;
- pimentão a gosto;
- Sal a gosto;

### Modo de Preparo

1. Refogar a cebola e o alho com o óleo em uma panela. Acrescentar o molho e o pimentão .
2. Acrescentar a sardinha ao molho e deixar apurar.
3. Apagar o fogo e acrescentar o cheiro verde, o orégano e o sal. Reservar.
4. Cozinhar o macarrão conforme a indicação do fabricante. Reservar.
5. Misturar o macarrão ao molho.
6. Porcionar e Servir.

Rendimento: 100 porções de 200 gramas cada.

Tempo de preparo: 45 minutos aproximadamente.