



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 2º CICLO DE 2017

AGRUPAMENTO 3



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;
- Manjerição 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, manjerição, 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. 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

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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

8. Estrogonofe de frango ou carne

	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 ou carne	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 ou carne .
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

9. Arroz Carreteiro

Ingredientes

- 4 litros de água;
- 5 tomates;
- 3 kg de carne bovina em conservas (cubos);
- 2,5 kg Arroz polido tipo 1;
- 3 cebolas;
- 2 dentes de alho;
- 7 colheres de sopa (100 ml) óleo;
- Cheiro verde a gosto;
- Sal a gosto;

Modo de Preparo

1. Separar os ingredientes. Cortar o tomate, a cebola e o alho em pequenos cubos.
2. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola, alho e os tomates. Em seguida, acrescentar a carne em cubos e deixar dourar.
3. Acrescentar o arroz, o sal e a água. Tampar a panela. Deixar cozinhar até a água secar.
4. Apagar o fogo. Adicionar o cheiro verde e misturar.
5. Porcionar e servir.

Rendimento: 35 porções de 180 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

10. Fritada de Ovos

Ingredientes

- 22 ovos inteiros;
- 1 colher de sopa de sal;
- 5 cebolas;
- 5 dentes de alho amassados;
- Salsinha a gosto;

Modo de Preparo

1. Higienizar e cortar a cebola, e a salsinha.
2. Em um refratário temperar os ovos com a cebola, o alho, a salsinha e o sal.
3. Em uma assadeira untada distribuir a mistura de ovos e levar ao forno até que os ovos estejam bem cozidos.
4. Porcionar e Servir.

Rendimento: 22 porções de 68 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

11. Bolo de carne

Ingredientes

- 3kg de carne moída ao molho com legumes;
- 6 cebolas picadas;
- 4 dentes de alho picados;
- 3kg de batata cozida amassada;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- 4 abobrinhas italianas picadas;
- 4 tomates picados;
- Queijo ralado a gosto;
- Cheiro verde a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aquecer o óleo e fritar a cebola e o alho.
2. Acrescentar a carne moída, a abobrinha e o tomate, deixar cozinhar.
3. Acrescentar a batata e a salsinha. Mistura bem.
4. Em uma assadeira despejar a mistura e salpicar queijo ralado por cima. Levar ao forno para gratinar.
5. Porcionar e Servir.

Rendimento: 60 porções de 80 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

12. Bobó de frango

Ingredientes

- 2 kg de peito de frango pouch;
- 2kg de mandioca cozida;
- 3 pimentões picados em cubos pequenos;
- 3 tomates grandes picados em cubos;
- 6 dentes de alho picados;
- Coentro a gosto,
- 1kg de molho de tomate;
- 1 litro de água;
- Sal a gosto.
- Meio copo de óleo;

Modo de Preparo

1. Refogar a cebola, o alho e o pimentão no óleo, acrescentar o frango e o tomate. Reservar.
2. Amassar a mandioca e misturar com 500ml de água, até que se forme um purê. Reservar.
3. Misturar o frango refogado ao purê de mandioca e levar ao fogo. Acrescentar o molho, o restante da água, o sal e o coentro. Caso necessário acrescentar mais água para formar um caldo na preparação.
4. Porcionar e servir.

Rendimento: 40 porções de 70 gramas cada.

Tempo de preparo: 40 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

13. Charutinho de repolho com atum

Ingredientes

- 1 kg de atum em água
- 2 tomates picados;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- cheiro verde a gosto;
- 47 folhas de repolho;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- Sal a gosto;
- água fervente;

Modo de Preparo

1. Refogar a cebola e o alho com o óleo em uma panela. Acrescentar o atum, o tomate e o sal. Deixar apurar. Acrescentar o cheiro verde. Reservar
2. Em uma panela com água fervente e sal, passar as folhas de repolho, até que fiquem macias. Reservar.
3. Sobre uma folha de repolho, dispor (em uma das extremidades) 1 colher (sopa) do recheio de Atum. Enrolar a folha sobre o recheio e feche como um charuto.
4. Porcionar 3 charutininhos por aluno e Servir.

Rendimento: 20 porções de 80 gramas cada.

Tempo de preparo: 40 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

14. Arroz Tropical

Ingredientes

- 1 kg de atum em água
- 1 kg de arroz
- 2 tomates picados;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- cheiro verde a gosto;
- 47 folhas de repolho;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- Sal a gosto;
- água fervente;

Modo de Preparo

1. Cozinhar o arroz conforme a especificação do fabricante. Reservar.
2. Refogar a cebola e o alho com o óleo em uma panela. Acrescentar o atum, o tomate e o sal. Deixar apurar. Acrescentar o cheiro verde. Reservar.
3. Em uma panela com água fervente e sal, cozinhar o repolho picado. Reservar.
4. Em uma panela misturar o arroz cozido, o atum e o repolho.
5. Porcionar e Servir.

Rendimento: 20 porções de 230 gramas cada.

Tempo de preparo: 40 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

15. Carne de panela

	per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
Carne Cubos	50	5 kg	10 kg	15 kg
Cenoura	15	1,5kg	3 kg	4,5 kg
Batata	15	1,5 kg	3 kg	4,5 kg
Molho de tomate	3	300g	600g	900g
Cebola	14	1,4kg	2,8 kg	4,2 kg
Alho	3	300g	600g	900g
Sal	A gosto			
Óleo	A gosto			
Pimenta do reino	A gosto			

Modo de Preparo:

No dia anterior, retire a carne do freezer e coloque para descongelar na geladeira, temperado com sal e pimenta do reino.

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas em cubos

Descasque a cenoura e corte em rodela grandes.

Descasque as batatas e corte em rodela grandes.

Aqueça muito bem uma panela de pressão com óleo, quando estiver bem quente, acrescente a carne. Deixar dourar, não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente.

Quando estiver bem dourado, acrescente a cebola e o alho picados e inicie a técnica do “pinga e frita” até a cebola ficar transparente.

Acrescente o molho de tomate e a pimenta calabresa e refogue bem.

Adicione os legumes e água fervente suficiente para cozinhar os legumes, acione a pressão da panela e deixe cozinhar até os legumes estarem al dente.

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

16. Atum a Gomes de Sá

Ingredientes:

- 1 kg de atum em óleo comestível;
- 6 cebolas cortadas em rodela;
- 4 dentes de alho picados;
- 1kg de batatas cortadas em rodela cozidas;
- 2 pimentões verdes cortados em cubos;
- 2 pimentões vermelhos cortados em cubos;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

1. Em uma panela refogar a cebola e o alho. Acrescentar os pimentões picados, deixar cozinhar.
2. Acrescentar as batatas cozidas, o atum e a salsinha. Deixar cozinhar por mais 10 minutos.
5. Porcionar e Servir.

Rendimento: 20 porções de 80 gramas cada.

Tempo de preparo: 60 minutos aproximadamente.