



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 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. 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

| | 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

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. Carne a primavera

Ingredientes

- 6kg de carne suína;
- 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 a carne suína 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 a carne suína 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

13. 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

14. 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 charutinhos por aluno e Servir.

Rendimento: 20 porções de 80 gramas cada.

Tempo de preparo: 40 minutos aproximadamente.