



**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 2



## 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<br>(g) | 100<br>alunos | 200<br>alunos | 300<br>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<br>(g) | 100<br>alunos | 200<br>alunos | 300<br>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 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.



## 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. Escondidinho de Atum

### Ingredientes

- 5 cebolas grandes picadas;
- 3 tomates picados;
- 5 colheres de sopa de óleo;
- 5 dentes de alho amassados;
- Salsinha a gosto;
- 6kg de atum;
- 2 kg de batata em flocos;
- Queijo ralado a gosto;
- Sal a gosto.

### Modo de Preparo

1. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho. Acrescentar o atum, o sal e o tomate, deixar cozinhar.
2. Acrescentar a salsinha. Desligar o fogo e reservar.
3. Preparar a batata desidratada em flocos conforme a recomendação do fabricante. Reservar.
4. Em uma assadeira montar uma camada de atum e uma de purê de batatas. Salpicar o queijo ralado por cima e levar ao forno para gratinar.
5. Porcionar e Servir.

Rendimento: 80 porções de 80 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

## 12. Frango Dourado

### Ingredientes

- 5 cebolas grandes picadas;
- 3 tomates picados;
- 5 colheres de sopa de óleo;
- 5 dentes de alho amassados;
- Salsinha a gosto;
- 6kg de peito de frango pouch;
- 2 kg de batata em flocos;
- Queijo ralado a gosto;
- Sal a gosto.

### Modo de Preparo

1. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho. Acrescentar o peito de frango o sal e o tomate, deixar cozinhar.
2. Acrescentar a salsinha. Desligar o fogo e reservar.
3. Preparar a batata desidratada em flocos conforme a recomendação do fabricante. Reservar.
4. Em uma assadeira montar uma camada de peito de frango e uma de purê de batatas. Salpicar o queijo ralado por cima e levar ao forno para gratinar.
5. Porcionar e Servir.

Rendimento: 80 porções de 80 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

### 13. 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

#### 14. 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.