



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 6º 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. 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

2. 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

3. 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

4. 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

5. 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

7. 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

8. 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

9. Escondidinho de Carne bovina

Ingredientes

- 5 cebolas grandes picadas;
- 3 tomates picados;
- 5 colheres de sopa de óleo;
- 5 dentes de alho amassados;
- Salsinha a gosto;
- 6kg de carne bovina;
- 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 a carne bovina 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 carne bovina 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

10. 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

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.



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. 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

13. Virado de Feijão Carioca

Ingredientes

- 5 colheres de sopa de óleo;
- 8 dentes de alho amassados;
- 2 pimentões vermelhos picados em cubos pequenos;
- 5 kg cebolas picadas em cubos pequenos;
- 5kg de feijão carioca com caldo;
- 10 kg de farinha de mandioca;
- 1 maço de salsinha;
- Sal a gosto;

Modo de Preparo

1. Refogar a cebola e o alho no óleo.
2. Acrescentar o pimentão, a farinha de mandioca, o feijão carioca cozido e deixar refogar.
4. Acrescentar a salsinha e o sal a gosto.
5. Procionar e servir.

Rendimento: 100 porções de 100 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

14. 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

15. 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

16. Pavê de biscoito coco com bebida láctea

Ingredientes

- 2kg de bebida láctea em pó sabores;
- 2kg de Biscoito doce coco;
- 20 colheres de sopa de Amido de milho;
- Coco ralado sem açúcar a gosto;

Modo de Preparo

1. Preparar a bebida láctea com água quente, de acordo com o modo de preparo.
2. Em seguida levar ao fogo e juntar o amido de milho.
3. Mexer até engrossar. Reservar na geladeira por 1 hora.
4. Em seguida, organizar os biscoitos na bandeja e por cima dos biscoitos, cobrir com uma camada fina de bebida láctea. Colocar nova camada de biscoitos e cobrir com mais uma camada da bebida láctea. Fazer 3 camadas. Por cima polvilhar o coco.
5. Porcionar e Servir.

Rendimento: aproximadamente 130 porções de 40 gramas cada.

Tempo de preparo: 120 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

17. Milk shake de biscoito

Ingredientes

- 2kg de bebida láctea em pó sabores;
- 4,5 kg de Biscoito doce coco;
- Coco ralado sem açúcar a gosto;

Modo de Preparo

1. No liquidificador, triturar os biscoitos e reservar.
2. Em seguida, preparar a bebida láctea com água gelada.
3. Mexer até engrossar. Reservar na geladeira por 1 hora.
4. Por fim misturar os biscoitos triturados e a bebida láctea.
5. Porcionar, polvilhar coco ralado por cima e Servir.

Rendimento: aproximadamente 100 porções de 100 ml cada.

Tempo de preparo: 20 minutos aproximadamente