



**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 9º 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. 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 filé de polaca do alasca;
- 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. 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

#### 4. 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

## 5. Arroz Carreteiro

### Ingredientes

- 4 litros de água;
- 5 tomates;
  - 3 kg de carne bovina em 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

#### 6. Estrogonofe de carne bovina ou 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           |
| Carne bovina ou 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 a 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

#### 7. Peixada

| Peixada          | Per capita (g) | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|------------------|----------------|------------|------------|------------|
| Filé de polaca   | 50             | 5 kg       | 10 kg      | 15 kg      |
| Molho de tomate  | 13             | 1,3kg      | 2,6 kg     | 3,9 kg     |
| Alho             | 3              | 300g       | 600g       | 900g       |
| Cebola           | 14             | 1,4 kg     | 2,8 kg     | 4,2 kg     |
| Óleo             | 3              | 300ml      | 600ml      | 900ml      |
| Batata           | 18             | 1,8kg      | 3,6kg      | 5,4kg      |
| Cenoura          | 5,5            | 550g       | 1,1 kg     | 1,65kg     |
| Sal              | A gosto        |            |            |            |
| Pimenta do reino | A gosto        |            |            |            |

#### Modo de Preparo:

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

Descasque e pique o alho e a cebola.

Corte a cenoura e a batata em pedaços grandes.

Em uma panela, coloque o óleo, a cebola e o alho. Refogue utilizando a técnica do “pinga e frita”.

Acrescente o molho do tomate e apure bem.

Adicione água, sal e os legumes e quando estiver quase “al dente” coloque os filés de peixe inteiros.

Cozinhe até ficar opaco, rapidamente, e 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

## 8. 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

### 9. Carne de Panela

| 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 deixei 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

### 10. Macarrão com Moela ou Bolonhesa

| Macarrão bolonhesa ou com moela | per capita (g) | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|---------------------------------|----------------|------------|------------|------------|
| Macarrão integral               | 50             | 5kg        | 10kg       | 15kg       |
| Molho de tomate                 | 25             | 2,5kg      | 5kg        | 7,5kg      |
| Carne moída ou Moela            | 50             | 5kg        | 10kg       | 15kg       |
| Alho                            | 3              | 300g       | 600g       | 900g       |
| Cebola                          | 14             | 1,4kg      | 2,8kg      | 4,2kg      |
| Óleo                            | 3              | 300ml      | 600ml      | 900ml      |
| Sal                             | A gosto        |            |            |            |
| Pimenta do reino                | A gosto        |            |            |            |
| Pimenta calabresa               | A gosto        |            |            |            |

#### Modo de Preparo:

#### Molho bolonhesa:

No dia anterior, retire a carne do freezer e coloque para descongelar na geladeira, temperado com sal e pimenta do reino. (No caso da moela, limpe bem cada peça e corte em 4 pedaços)

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas em cubos

Aqueça muito bem uma frigideira com óleo, quando estiver bem quente, acrescente a carne pelas bordas, para não espirrar óleo. 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, o sal, a pimenta do reino e a pimenta calabresa.

Refogue bem.

No caso da moela, coloque uma colher de sopa de vinagre para finalizar e realçar o sabor.

A moela após a técnica do “pinga e frita” deverá ser cozida na panela de pressão junto com o molho de tomate, por aproximadamente 25 a 35 minutos.

**Macarrão:** Em uma panela grande, ferva água suficiente para cozinhar o macarrão.

Acrescente o sal e o macarrão.

Deixe cozinhar até estar muito próximo ao ponto.

Escorra o macarrão, acrescente o molho 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

### 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. Mexidinho

##### Ficha Técnica:

| Mexidinho         | per capita (g) | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|-------------------|----------------|------------|------------|------------|
| Arroz             | 50             | 5kg        | 10kg       | 15kg       |
| Alho              | 3              | 300g       | 600g       | 900g       |
| Cebola            | 14             | 1,4kg      | 2,8kg      | 4,2kg      |
| Óleo              | 2              | 200ml      | 400ml      | 600ml      |
| Sal               | A gosto        |            |            |            |
| Feijão in natura  | 25             | 2,5kg      | 5kg        | 7,5kg      |
| Alho              | 3              | 300g       | 600g       | 900g       |
| Cebola            | 14             | 1,4kg      | 2,8kg      | 4,2kg      |
| Óleo              | 3              | 300ml      | 600ml      | 900ml      |
| Sal               | A gosto        |            |            |            |
| Pimenta do Reino  | A gosto        |            |            |            |
| Louro             | A gosto        |            |            |            |
| Carne moída       | 50             | 5kg        | 10kg       | 15kg       |
| Cenoura           | 5              | 500g       | 1kg        | 1,5kg      |
| Batata            | 10             | 1kg        | 2kg        | 3kg        |
| Alho              | 3              | 300g       | 600g       | 900g       |
| Cebola            | 14             | 1,4kg      | 2,8kg      | 4,2kg      |
| Óleo              | 3              | 300g       | 600g       | 900g       |
| Sal               | A gosto        |            |            |            |
| Pimenta do Reino  | A gosto        |            |            |            |
| Pimenta Calabresa | A gosto        |            |            |            |

##### Modo de Preparo:

###### Arroz Base:

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas.

Aqueça uma panela grande, suficiente para o arroz, aqueça levemente o óleo e acrescente a cebola picada. Inicie a técnica do “pinga e frita” até a cebola ficar transparente. Adicione o alho e siga com a mesma técnica.

Acrescente água fervente suficiente para cozer os grãos e adicione sal.

Adicione o arroz e mexa.



## 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

Tampe a panela, acrescente água fervente se necessário. Aguarde o cozimento total dos grãos e sirva.

#### **Feijão Base:**

Coloque o feijão preto de molho em água, na geladeira, por 30 minutos.

Transfira o feijão para a panela de pressão, acrescentando os temperos. Tampe a panela até pegar pressão e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

Desligue, espere a panela perder pressão e sirva.

#### **Carne Moída:**

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 cubos pequenos.

Descasque as batatas e corte em cubos pequenos.

Aqueça muito bem uma frigideira com óleo, quando estiver bem quente, acrescente a carne pelas bordas, para não espirrar óleo. 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. Adicione o sal e mexa bem.

Mistura a carne moída com o arroz e feijão. Decore com farinha de mandioca e couve.

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**

### **13. Peixe a Scabech**

#### Ingredientes

- 2 kg de peixe;
- 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 o peixe 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

#### 14. Feijoada Branca de legumes

|               | per capita<br>(g) | 100<br>alunos | 200<br>alunos | 300<br>alunos |
|---------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|
| feijão branco | 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           |
| batata        | 1                 | 100           | 200           | 300           |
| abóbora       | 1                 | 100           | 200           | 300           |
| sal           | A gosto           |               |               |               |

#### Modo de Preparo:

9. Descasque e pique bem o alho.
10. Descasque e pique as cebolas em tiras, a cenoura, a batata e a abóbora em cubos grandes.
11. Pique os tomates.
12. Coloque o feijão branco de molho em água, na geladeira, por 30 minutos.
13. Aqueça muito bem uma panela com óleo, acrescente na panela a cebola e o alho e refogue utilizando a técnica do “pinga e frita”.
14. Acrescente os outros vegetais, tempere com sal e deixe dourar. Reserve.
15. Em uma panela de pressão acrescente o feijão branco com água e deixe cozinhar com a panela aberta.
16. Após subir fervura, acrescente ao feijão os vegetais reservados. 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

### 15. 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

#### 16. Arroz com Lentilha

##### Ficha Técnica:

| Arroz com lentilha / Ovo | g       | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|--------------------------|---------|------------|------------|------------|
| Arroz Integral           | 50      | 5kg        | 10kg       | 15kg       |
| Lentilha                 | 15      | 1,5kg      | 3kg        | 4,5kg      |
| Ovo                      | 30      | 3kg        | 6kg        | 9kg        |
| Alho                     | 3       | 300g       | 600g       | 900g       |
| Cebola                   | 14      | 1,4kg      | 2,8kg      | 4,2kg      |
| Óleo                     | 3       | 300ml      | 600ml      | 900ml      |
| beterraba                | 20      | 2kg        | 4kg        | 6kg        |
| Sal                      | A gosto |            |            |            |

##### Modo de Preparo:

###### Salada de Beterraba:

Lave bem as beterrabas com casca.

Coloque-as na panela de pressão com água suficiente para cozimento.

Cozinhe até estarem macias, no ponto.

Retire do fogo e espere esfriar.

Descasque e corte em cubos e tempere. Adicione folhas de salsa higienizadas, se tiver.

###### Arroz com lentilha:

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas.

Aqueça uma panela grande, suficiente para o arroz e a lentilha, aqueça levemente a metade do óleo e acrescente a cebola picada. Inicie a técnica do “pinga e frita” até a cebola ficar transparente. Adicione o alho e siga com a mesma técnica.

Adicione o arroz e refogue bem. Depois adicione a lentilha e também refogue.

Acrescente água fervente suficiente para cobrir toda a preparação e cobrir mais 4 dedos. Adicione o sal e mexa.



**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**

Tampe a panela, acrescente água fervente se necessário. Aguarde o cozimento total dos grãos e sirva.

### **Ovos**

Quebre os ovos um a um em uma bacia.

Em uma frigideira grande, aqueça o óleo e acrescente os ovos.

Frite por 4 minutos

Salpique sal 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

#### 17. Arroz com Sardinha ou Atum

##### Ficha Técnica:

| Arroz com sardinha ou atum | Per Capita (g) | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|----------------------------|----------------|------------|------------|------------|
| Arroz                      | 50             | 5kg        | 10kg       | 15kg       |
| Sardinha ou atum           | 50             | 5kg        | 10kg       | 15kg       |
| Molho de Tomate            | 25             | 2,5kg      | 5kg        | 7,5kg      |
| Alho                       | 3              | 300g       | 600g       | 900g       |
| Cebola                     | 14             | 1,4kg      | 2,8kg      | 4,2kg      |
| Sal                        | A gosto        |            |            |            |
| Pimenta do reino           | A gosto        |            |            |            |
| Pimenta calabresa          | A gosto        |            |            |            |

##### Modo de Preparo:

##### Molho:

Separe a sardinha ou atum do óleo e reserve o óleo. Retire as espinhas de todas as peças de sardinha, limpe bem.

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas em cubos

Aqueça muito bem uma frigideira com o óleo da sardinha ou atum, quando estiver bem quente, acrescente a sardinha pelas bordas, para não espirrar óleo. Não mexer muito, apenas o suficiente para dourar levemente a sardinha.

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, o sal, a pimenta do reino e a pimenta calabresa. Refogue bem.

##### Arroz Base:

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas.



**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**

Aqueça uma panela grande, suficiente para o arroz, aqueça levemente o óleo e acrescente a cebola picada. Inicie a técnica do “pinga e frita” até a cebola ficar transparente. Adicione o alho e siga com a mesma técnica.

Acrescente água fervente suficiente para cozer os grãos e adicione sal.

Adicione o arroz e mexa.

Tampe a panela, acrescente água fervente se necessário. Aguarde o cozimento total dos grãos e sirva.

Acrescente o molho e sirva.