



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 2018

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 (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

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. 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

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. 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

9. 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

10. 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

11. Frango refogado a primavera

Ingredientes

- 6kg de peito de frango;
- 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

12. Galinhada

Ingredientes

- 1kg de arroz polido tipo 1;
- 2kg de peito de frango;
- 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

13. Estrogonofe de carne bovina ou 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 |
| 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

14. Sardinha a Scabech

Ingredientes

- 2 kg de sardinha;
- 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

15. 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.