



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 2018

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. 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

3. Feijoada

	per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
feijão preto	15	1500g	3000g	4500
carne cubos	50	5000g	10000g	12500g
laranja	1,5	150g	300g	450g
alho	3	300g	600g	900g
cebola	14	1400g	2800g	4200g
tomate	1,3	130g	260g	390g
óleo	3	300g	600g	900g
cenoura	1	100g	200g	300g
repolho	2,5	250g	500g	750g
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, a carne 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

4. 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

5. 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

6. Carne bovina com legumes

Ingredientes

- 6kg de carne bovina em cubos;
- 6 tomates cortados em cubos;
- 6 cenouras cortadas em cubos pequenas;
- 6 chuchus cortados em cubos pequenas;
- 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 bovina em cubos 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 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

7. 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

8. 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

9. 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
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.

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

10. 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

11. Charutinho de repolho com atum

Ingredientes

- 1 kg de atum;
- 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 charutininhos por aluno e Servir.

Rendimento: 20 porções de 80 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

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;
- 3 kg de batata;
- 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. Cozinhar a batata e após cocção amassar. 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. Virado de Feijão Preto

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 preto 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 preto 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. 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;
- 6 kg de atum;
- 3 kg de batata;
- 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. Cozinhar a batata e após cocção amassar. 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

15. 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:

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.

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

16. Arroz 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 arroz 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 arroz conforme recomendação do fabricante. Reservar.
7. Misturar o arroz 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

17. 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

18. 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

19. 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 moída;
- 3 kg de batata;
- 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. Cozinhar a batata e após cocção amassar. 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

20. Sardinha a Gomes de Sá

Ingredientes

- 1 kg de Sardinha;
- 6 cebolas cortadas em rodela;
- 4 dentes de alho picados;
- 4 limões;
- 1kg de batatas cortadas em rodela;
- 2 pimentões verdes cortados em cubos;
- 2 pimentões vermelhos cortados em cubos;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- sal e cheiro verde a gosto.

Modo de Preparo

1. Em uma panela refogar a cebola e o alho. Acrescentar a sardinha e deixar refogar.
2. Acrescentar os pimentões picados e deixar cozinhar.
3. Acrescentar as batatas cozidas e a salsinha. Deixar cozinhar por mais 10 minutos.
4. Porcionar e Servir.

Rendimento: 20 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

21.Arroz Tropical

Ingredientes

- 1 kg de atum;
- 1 kg de arroz;
- 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. Cozinhar o arroz conforme a especificação do fabricante. Reservar.
2. 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.
- 3.Em uma panela com água fervente e sal, cozinhar o repolho picado. Reservar.
- 4.Em uma panela misturar o arroz cozido, o atum e o repolho.
- 5.Porcionare Servir.

Rendimento: 20 porções de 230 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

22. Carne a primavera

Ingredientes

- 6kg de carne suína ou bovina;
- 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 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

23. 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

24. Arroz Doce

Ingredientes

- 18 litros de leite em pó pronto;
- 4 kg Arroz polido tipo 1;
- 1 Kg de açúcar;

Modo de Preparo

1. Em uma panela aquecer o leite em pó pronto. Após, acrescentar o arroz e o açúcar.
2. Deixar cozinhar até grão do arroz mole.
3. Apagar o fogo.
5. Porcionar e servir.

Rendimento: 100 porções de 50 gramas cada.

Tempo de preparo: 45 minutos aproximadamente.