



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 4º 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 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

6. 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

7. 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

8. 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

9. Estrogonofe de frango ou carne

	per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
leite em pó	10	1 lt	2 lt	3 lt
óleo	3	300ml	600ml	900ml
cebola	14	1,4kg	2,8kg	4,2kg
farinha de trigo	0,2	20g	40g	60g
Frango ou carne	50	5kg	10kg	15kg
molho de tomate	6,5	650g	1,3kg	1,95kg
Açúcar	A gosto			
sal	A gosto			
pimenta do reino	A gosto			

Modo de Preparo:

1. Pique as cebolas em cubos.
2. Aqueça muito bem uma frigideira com óleo, acrescente a cebola picada e inicie a técnica do “pinga e frita” até a cebola ficar transparente.
3. Acrescente o frango ou 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

10. 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 dentes.

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. Bobó de frango

Ingredientes

- 2 kg de peito de frango;
- 2kg de mandioca cozida;
- 3 pimentões picados em cubos pequenos;
- 3 tomates grandes picados em cubos;
- 6 dentes de alho picados;
- Coentro a gosto,
- 1kg de molho de tomate;
- 1 litro de água;
- Sal a gosto.
- Meio copo de óleo;

Modo de Preparo

1. Refogar a cebola, o alho e o pimentão no óleo, acrescentar o frango e o tomate. Reservar.
2. Amassar a mandioca e misturar com 500ml de água, até que se forme um purê. Reservar.
3. Misturar o frango refogado ao purê de mandioca e levar ao fogo. Acrescentar o molho, o restante da água, o sal e o coentro. Caso necessário acrescentar mais água para formar um caldo na preparação.
4. Porcionar e servir.

Rendimento: 40 porções de 70 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. Virado de Feijão

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 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 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

13. Galinhada

Ingredientes

- 1kg de arroz;
- 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

14. Arroz Carreteiro

Ingredientes

- 4 litros de água;
- 5 tomates;
- 3 kg de carne bovina em cubos;
- 2,5 kg Arroz;
- 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. 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

16. Arroz Mineiro de forno

Ingredientes

- 5 kg de arroz;
- 10 litros de água;
- 4 cebolas grandes picadas;
- 5kg de carne suína;
- 1kg de molho de tomate;
- Meio copo de óleo;
- Sal a gosto;
- Queijo ralado para gratinar.

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aquecer metade do óleo e refogar duas cebolas. Acrescentar o arroz cru, em seguida acrescentar a água e o sal. Assim que o arroz estiver cozido, desligar o fogo.
2. Em uma panela, aquecer o restante do óleo e refogar duas cebolas. Acrescentar a carne suína e o molho deixar cozinhar. Reservar.
3. Em uma assadeira misturar o arroz com a carne suína.
4. Salpicar o queijo ralado e levar ao forno para gratinar.
5. Porcionar e servir.

Rendimento: 100 porções de 250 gramas cada.

Tempo de preparo: 45 minutos aproximadamente.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE

Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA

Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

17. Arroz Doce

Ingredientes

- 18 litros de leite em pó pronto;
- 4 kg arroz;
- 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.