

Ficha Técnica:

| 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 rodelas grandes.

Descasque as batatas e corte em rodelas 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.



Ficha Técnica:

| Carne moída | per capita (g) | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|-------------------|----------------|------------|------------|------------|
| 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:

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 espalhar 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 os legumes, o sal e um pouco de água fervente para cozinhar os legumes.

Mexa de vez em quando e adicione mais água se necessário.

Sirva em seguida.



Ficha Técnica:

| Macarrão com sardinha ou atum | Per Capita (g) | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|-------------------------------|----------------|------------|------------|------------|
| Macarrão integral | 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.

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.



Ficha Técnica:

| Arroz base | 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 | | | |

Modo de Preparo:

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.

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





Ficha Técnica:

| Feijoada | per capita (g) | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|-------------------|----------------|------------|------------|------------|
| feijão preto | 15 | 1500 | 3000 | 4500 |
| carne cubos | 25 | 2500 | 5000 | 7500 |
| pernil | 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:

No dia anterior, retire a carne bovina e o pernil do freezer e coloque para descongelamento na geladeira, temperado com sal e pimenta do reino.

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas em cubos, as cenouras e o repolho em fatias.

Corte os tomates em 4 partes.

Descasque as laranjas e corte em 4 partes.

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

Aqueça muito bem uma frigideira com óleo, quando estiver bem quente, acrescente a carne pelas bordas, para não espirrar óleo. Deixar dourar, selando. Não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente de todos os lados. Coloque a carne na panela de pressão.

Faça o mesmo com o pernil e adicione na panela de pressão.

Acrescente na panela a cebola e o alho e refogue utilizando a técnica do “pinga e frita”.

Acrescente os outros vegetais, o feijão 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.



Ficha Técnica:

| 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.



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 salsão 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.

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





Cozinheiros da Educação

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.



Ficha Técnica:

| 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 cozinar o macarrão.

Acrescente o sal e o macarrão.

Deixe cozinhar até estar muito próximo ao ponto.

Escorra o macarrão, acrescente o molho e sirva.



Ficha Técnica:

| Estrogonofe | 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 iscas ou sassami | 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:

No dia anterior, retire a carne do freezer e coloque para descongelamento na geladeira, temperado com sal e pimenta do reino.

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, selando. Não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente de todos os lados.

Quando estiver bem dourado, acrescente a cebola picada e inicie a técnica do “pinga e frita” até a cebola ficar transparente.

Acrescente o molho de tomate a refogue bem.

Coloque em uma panela de pressão por 10 minutos.

Em uma bacia, bata o leite e a farinha de trigo.

Desligue a panela de pressão e deixe esfriar até que saia a pressão. Reascenda o fogo e coloque a mistura de leite com farinha.

Adicione sal e mexa constantemente até que o molho engrosse. Adicione um pouco de açúcar para finalizar.

Sirva em seguida.



Ficha Técnica:

| 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:

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas em tiras, as em cubos grandes cenouras e o repolho em fatias.

Pique os tomates.

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

Aqueça muito bem uma panela com óleo, acrescente na panela a cebola e o alho e refogue utilizando a técnica do “pinga e frita”.

Acrescente os outros vegetais, tempere com sal e deixe dourar. Reserve.

Em uma panela de pressão acrescente o feijão preto com água e deixe cozinhar com a panela aberta.

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.



Ficha Técnica:

| Frango a Caçarola | per capita (g) | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|--------------------------|----------------|------------|------------|------------|
| Filé de Frango (Sassami) | 50 | 5 kg | 10 kg | 15 kg |
| Cenoura | 15 | 1,5kg | 3 kg | 4,5 kg |
| Batata Doce | 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 rodelas grandes.

Descasque as batatas doces e corte em rodelas 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 cozinar os legumes, acione a pressão da panela e deixei cozinar até os legumes estarem al dentes.

Sirva em seguida.



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 |
| Couve Manteiga | 5 | 500g | 1kg | 1,5kg |
| 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.

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





Cozinheiros da Educação

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 manteiga.

Sirva em seguida.



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 espírar 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.

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.





Cozinheiros da Educação



Ficha Técnica:

| Feijoada Branca com Frango | per capita (g) | 100 alunos | 200 alunos | 300 alunos |
|----------------------------|----------------|------------|------------|------------|
| feijão branco | 15 | 1500 | 3000 | 4500 |
| frango cubos | 50 | 5000 | 10000 | 15000 |
| 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:

No dia anterior, retire a o frango do freezer e coloque para descongelamento na geladeira, temperado com sal e pimenta do reino.

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas em cubos, as cenouras e o repolho em fatias.

Corte os tomates em 4 partes.

Descasque as laranjas e corte em 4 partes.

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

Aqueça muito bem uma frigideira com óleo, quando estiver bem quente, acrescente o frango pelas bordas, para não espirrar óleo. Deixar dourar, selando. Não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente de todos os lados. Coloque o frango na panela de pressão.

Acrescente na panela a cebola e o alho e refogue utilizando a técnica do “pinga e frita”.

Acrescente os outros vegetais, o feijão 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.

