

**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 rodela grandes.

Descasque as batatas e corte em rodela grandes.

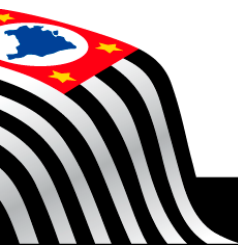
Aqueça muito bem uma panela de pressão com óleo, quando estiver bem quente, acrescente a carne. Deixar dourar, não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente.

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 deixe cozinhar até os legumes estarem al dente.

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.

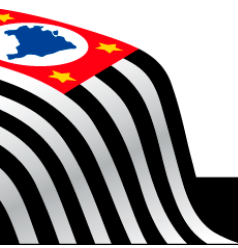
Descasque as batatas e corte em cubos pequenos.

Aqueça muito bem uma frigideira com óleo, quando estiver bem quente, acrescente a carne pelas bordas, para não 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 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.

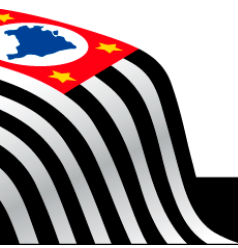
#### Macarrão:

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.





## Cozinheiros da Educação

### 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.

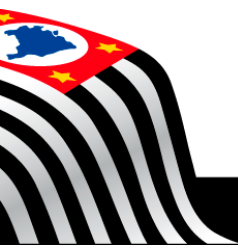
Descasque e pique as cebolas.

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.





## Cozinheiros da Educação

### 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.

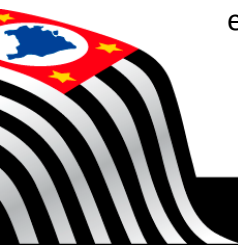
Coloque o feijão preto de molho em água, na geladeira, por 30 minutos.

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.

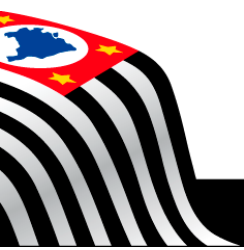
Corte a cenoura e a batata em pedaços grandes.

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.

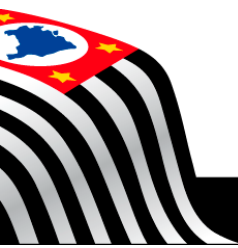
Descasque e pique as cebolas.

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

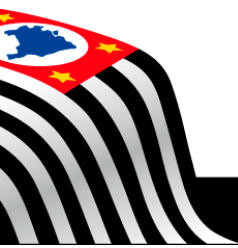
### Ovos

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.





## Cozinheiros da Educação

### 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.

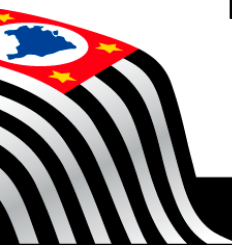
A moela após a técnica do “pinga e frita” deverá ser cozida na panela de pressão junto com o molho de tomate, por aproximadamente 25 a 35 minutos.

**Macarrão:** Em uma panela grande, ferva água suficiente para 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:**

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.

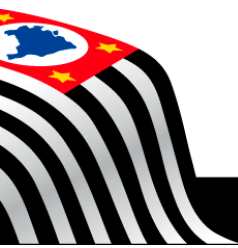
Coloque em uma panela de pressão por 10 minutos.

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.





## Cozinheiros da Educação

### 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.

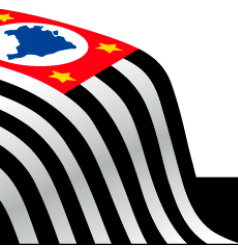
Coloque o feijão preto de molho em água, na geladeira, por 30 minutos.

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 sale 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.





## Cozinheiros da Educação

### 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 rodela grandes.

Descasque as batatas doces e corte em rodela grandes.

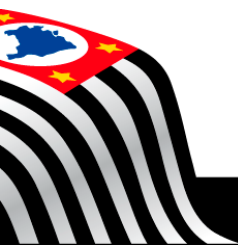
Aqueça muito bem uma panela de pressão com óleo, quando estiver bem quente, acrescente a carne. Deixar dourar, não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente.

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 deixe cozinhar até os legumes estarem al dente.

Sirva em seguida.





## Cozinheiros da Educação

### 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.

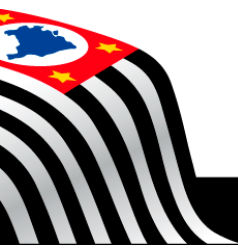
Descasque e pique as cebolas.

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.

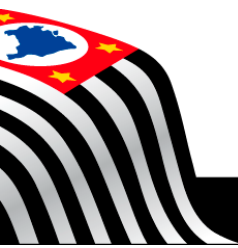
Descasque e pique as cebolas em cubos

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.





## Cozinheiros da Educação

### 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.

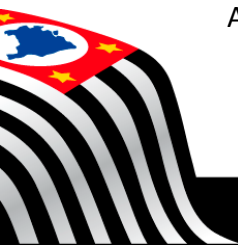
Aqueça uma panela grande, suficiente para o arroz, aqueça levemente o óleo e acrescente a cebola picada. Inicie a técnica do “pinga e frita” até a cebola ficar transparente. Adicione o alho e siga com a mesma técnica.

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

Adicione o arroz e mexa.

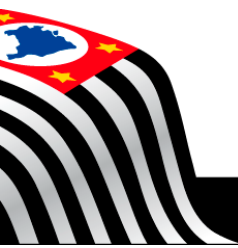
Tampe a panela, acrescente água fervente se necessário. Aguarde o cozimento total dos grãos e sirva.

Acrescente o molho e sirva.





# Cozinheiros da Educação





## 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.

