



**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 5º CICLO DE 2018**

## **AGRUPAMENTO 1**



**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. Carne bovina a primavera

##### Ingredientes

- 6kg de carne bovina;
- 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 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

#### 6. 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

## 7. 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

## 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. 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

#### 10. 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

### 11. 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

### 12. Feijoada Branca

	per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
feijão branco	15	1500g	3000g	4500
peito de frango 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:

8. Descasque e pique bem o alho.
9. Descasque e pique as cebolas em cubos, as cenouras e o repolho em fatias.
10. Corte os tomates em 4 partes.
11. Descasque as laranjas e corte em 4 partes.
12. Coloque o feijão branco de molho em água, na geladeira, por 30 minutos.
13. Acrescente o frango na panela de pressão a cebola e o alho e refogue utilizando a técnica do “pinga e frita”.
14. 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

### 13. Carne bovina a jardineira

#### Ingredientes

- 6kg de carne;
- 6 tomates cortados em tiras;
- 6 cenouras cortadas em tiras pequenos;
- 6 chuchus cortados em tiras 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 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

#### 14. 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

## 15. 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

#### 16. 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

### 17. Ovo Pochê

#### Ingredientes

- 100 ovos
- 3 kg de molho de tomate;
- 1 litros de água;
- 10 cebolas picadas;
- 10 dentes de alho picados;
- 10 colheres de sopa de óleo;
- Sal a gosto;
- Salsinha a gosto;

#### Modo de Preparo

1. Dourar a cebola e o alho no óleo.
2. Acrescentar o molho de tomate e o sal a gosto.
3. Acrescentar a água.
4. Ao levantar fervura e encorpar, quebrar os ovos sem estourar a gema em lugares opostos na panela.
5. Tampar a panela e deixar os ovos cozinhado.
6. Quando os ovos estiverem cozidos, desligar o fogo e jogar a salsinha picada.
7. Porcionar e servir.

Rendimento: 100 porções de 60 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

#### 18. Cuscuz de Frango

Cuscuz de Frango	per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
frango cubos / sassami	50	5000	10000	15000
flocos de milho	50	5000	10000	15000
molho de tomate	13	1300	2600	3900
cenoura	10	1000	2000	3000
alho	3	300	600	900
cebola	14	1400	2800	4200
óleo	3	300	600	900
salsão	0,7	70	140	210
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.

Coloque o flocos de milho de molho para hidratar.

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas em cubos, as cenouras e salsão.

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.

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 a cenoura, o salsão, o molho, o sal e flocos de milho hidratado. Mexa bem até formar um creme.

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. Cuscuz de Sardinha

Cuscuz de Sardinha	per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
sardinha	50	5000	10000	15000
flocos de milho	50	5000	10000	15000
molho de tomate	13	1300	2600	3900
cenoura	10	1000	2000	3000
alho	3	300	600	900
cebola	14	1400	2800	4200
óleo	3	300	600	900
salsão	0,7	70	140	210
Sal	A gosto			
pimenta do reino	A gosto			
pimenta calabresa	A gosto			

#### Modo de Preparo:

Coloque o flocos de milho de molho para hidratar.

Descasque e pique bem o alho.

Descasque e pique as cebolas em cubos, as cenouras e salsão.

Aqueça uma frigideira com óleo, quando estiver bem quente, acrescente a cebola e o alho picados e frite até a cebola ficar transparente.

Adicione a sardinha, a cenoura, o salsão, o molho, o sal e flocos de milho hidratado. Mexa bem até formar um creme.

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

#### 20. Frango a Caçarola

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 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

## 21. Requeijão Caseiro com leite em pó

### Ingredientes:

- 2 litros de leite fluido reconstituído a partir do pó;
- 40 gramas de salsinha (2 colheres de sopa cheia);
- 5 gramas de cebolinha (1 colher de chá cheia);
- 4 colheres de sopa cheia de vinagre branco;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 100 ml de óleo vegetal (½ xícara de chá).

### Modo de Preparo:

1. Prepare o leite de acordo com as instruções do fabricante.
2. Em um liquidificador, coloque o leite fluído reconstituído e adicione a salsinha e a cebolinha, bata até dissolver os ingredientes.
3. Em uma panela, coloque o leite batido do liquidificador e leve ao fogo para ferver, ao levantar fervura desligue.
4. Retire 2 (duas) canecas do leite e reserve.
5. Com o leite que ficou na panela, adicione o vinagre para talhar o leite (coalho), mexa com uma escumadeira.
6. Coe o leite talhado com a peneira (escoe bem o líquido) e reserve a massa (coalho).
7. No liquidificador, coloque as 2 (duas) canecas do leite reservado, a massa (coalho) o sal, acrescente o óleo aos poucos e bata por até 5 (cinco) minutos, ou até obter uma consistência desejada.
8. Desligue o liquidificador e coloque o requeijão caseiro e um recipiente com tampa esterilizado e acondicione em geladeira por até 3 dias.
9. Servir como acompanhamento.

Rendimento: 50 porções de 10 gramas cada.



## 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. Torta Salgada com Requeijão Caseiro

### Ingredientes:

#### Massa

- 1 pacote mistura para preparo de torta salgada;
- 1.250 ml de água;
- 100 ml de óleo;

#### Cobertura

- 2 litros de leite fluido reconstituído a partir do pó;
- 20 gramas de salsinha (1 colher de sopa cheia);
- 5 gramas de cebolinha (1 colher de chá cheia);
- 4 colheres de sopa cheia de vinagre branco;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 100 ml de óleo vegetal (½ xícara de chá).

### Modo de Preparo:

#### Massa

1. Prepare a mistura de torta salgada de acordo com as instruções do fabricante.
2. Asse bem a torta e reserve.

#### Cobertura

1. Prepare o leite de acordo com as instruções do fabricante.
2. Em um liquidificador, coloque o leite fluído reconstituído e adicione a salsinha e a cebolinha, bata até dissolver os ingredientes.
3. Em uma panela, coloque o leite batido do liquidificador e leve ao fogo para ferver, ao levantar fervura desligue.
4. Retire 2 (duas) canecas do leite e reserve.





**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. Com o leite que ficou na panela, adicione o vinagre para talhar o leite (coalho), mexa com uma escumadeira.
6. Coe o leite talhado com a peneira (escoe bem o líquido) e reserve a massa (coalho).
7. No liquidificador, coloque as 2 (duas) canecas do leite reservado, a massa (coalho) o sal, acrescente o óleo aos poucos e bata por até 5 (cinco) minutos, ou até obter uma consistência desejada.
8. Desligue o liquidificador e coloque o requeijão caseiro e um recipiente com tampa esterilizado e acondicione em geladeira por até 3 dias.
9. Porcione os pedaços de torta com o requeijão caseiro por cima.

Rendimento: 45 porções de 40 gramas cada.



## 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. Torta Salgada com Atum

#### Ingredientes:

##### Massa

- 1 pacote mistura para preparo de torta salgada;
- 1.250 ml de água;
- 100 ml de óleo;

##### Cobertura

- 3 cebolas grandes picadas;
- 2 tomates picados;
- Salsinha a gosto;
- 3 kg de atum;
- Queijo ralado a gosto;
- Sal a gosto.

#### Modo de Preparo:

1. Prepare a mistura de torta salgada de acordo com as instruções do fabricante.
2. Em um recipiente misture a cebola, tomate, atum e salsinha;
3. Despeje essa mistura em cima da massa da torta.
4. Polvilhar com queijo ralado (opcional).
5. Assar bem a torta.
6. Retire do forno e espere esfriar para cortar os pedaços.

Rendimento: 45 porções de 40 gramas cada.



## 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. Torta Salgada com Frango

### Ingredientes:

#### Massa

- 1 pacote mistura para preparo de torta salgada;
- 1.250 ml de água;
- 100 ml de óleo;

#### Cobertura

- 3 cebolas grandes picadas;
- 2 tomates picados;
- Salsinha a gosto;
- 3 kg de peito de frango cozido e desfiado;
  
- Queijo ralado a gosto;
- Sal a gosto.

### Modo de Preparo:

1. Prepare a mistura de torta salgada de acordo com as instruções do fabricante.
2. Em um recipiente misture a cebola, tomate, frango e salsinha;
3. Despeje essa mistura em cima da massa da torta.
4. Polvilhar com queijo ralado (opcional).
5. Assar bem a torta.
6. Retire do forno e espere esfriar para cortar os pedaços.

Rendimento: 45 porções de 40 gramas cada.



**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

## 25. 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.