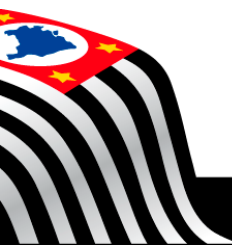


# CADERNO DE RECEITAS – 7º CICLO DE 2018

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO  
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO



SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO



## Ficha Técnica: **REQUEIJÃO CREMOSO**

Alimento	Quantidade
Leite reconstituído a partir do pó	2 litros
Vinagre branco	4 colheres de sopa
Sal	1 colher rasa
Óleo	½ xícara / 100 ml
Tempero (opcional): Salsinha/cebolinha	Até 1 colher de sopa cheia

### **Modo de Preparo:**

Prepare o leite de acordo com as instruções do fabricante, declarado na embalagem.

Bata no liquidificador o leite fluído e adicione o tempero opcional.

Em uma panela, coloque o leite batido e leve ao fogo até levantar fervura.

Retire duas canecas do leite e reserve.

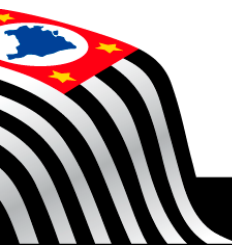
Com o leite que ficou na panela, acrescente o vinagre para talhar o leite (coalho), mexa com uma escumadeira.

Coe o leite talhado com a peneira (escoe bem o líquido) e reserve a massa (coalho).

No liquidificador, coloque as duas canecas do leite reservado, a massa (coalho), o sal, acrescente o óleo aos pouquinhos batendo por 5 minutos ou mais, até obter a consistência desejada.

Coloque em um recipiente tampado e leve à geladeira por 24 horas.

**RENDIMENTO:** 500ml (meio litro)



## Ficha Técnica: FAROFA DE OVOS

Alimento	Quantidade
• Farinha de mandioca torrada	2 kg
• Sal	à gosto
• Óleo	150 ml
• Tempero pronto	300 gr
• Ovos	30

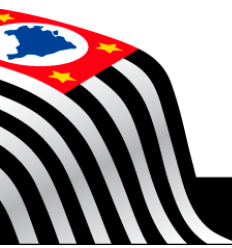
### Modo de Preparo:

Coloque em uma panela o tempero pronto (alho e cebola) junto com o óleo, refogue e deixe dourar bastante.

Adicione o sal e o ovo e mexa até ficar como ovos mexidos.

Acrescente aos poucos a farinha de mandioca.

Se disponível produto hortifrúti poderá ser acrescentado na receita: salsinha, cebolinha, cenoura ralada.



## Ficha Técnica: FAROFA NUTRITIVA / FAROFA TEMPERADA

Alimento	Quantidade
Farinha de mandioca	2 kg
Sal	à gosto
Óleo	150 ml
Tempero pronto	300 gr
Alho in natura	1 cabeça picada
Cebola in natura	3 unidades grandes

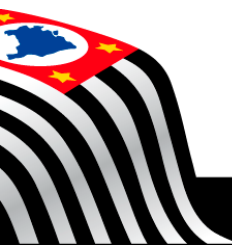
**Obs: na disponibilidade de alguns produtos de hortifrúti (cenoura, repolho, couve, salsinha, cebolinha, ou até banana) podem ser acrescentados no preparo da receita. Além disso, a receita também poderá ser feita com flocos de milho triturado.**

### Modo de Preparo:

Coloque em uma panela, o tempero pronto (alho e cebola) junto com o óleo, o alho e a cebola.

Deixe dourar bastante. Quanto mais caramelizada a cebola estiver, mais saborosa será a farofa. Em seguida junte o sal e os legumes ralados disponíveis em estoque e refogue.

Acrescente aos poucos a farinha de mandioca torrada e sirva ainda quente.



## Ficha Técnica: **MOLHO ROSÉ**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Requeijão caseiro	500 gr
Sal	1 colher rasa
Óleo	½ xícara / 100 ml
Tempero (opcional): Salsinha/cebolinha	À gosto
Molho de tomate	400 ml
Tempero alho e cebola	150 g

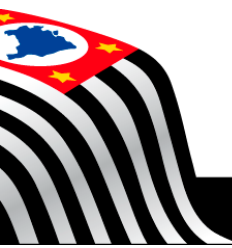
**Modo de Preparo:** Doure o alho e a cebola e coloque o molho de tomate.

Quando levantar fervura, acrescente o sal e os temperos opcionais.

Deixe ferver um pouco em fogo baixo e mexa sem parar para não grudar o fundo da panela.

Desligue o fogo, acrescente o requeijão caseiro e mexa.

Esse molho poderá ser acrescentado ao frango em cubos pouch ou carnes congeladas e servido como estrogonofe.



## Ficha Técnica: **RISOTO**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Carne de porco cong ou frango pouch	1 kg
Tempero (Cebola e alho)	400 g
Arroz	5 kg
Ervilha (FERVENTADA/ OPCIONAL)	500 g
Requeijão caseiro	500 ml
Salsinha, cebolinha	À gosto
Sal	À gosto

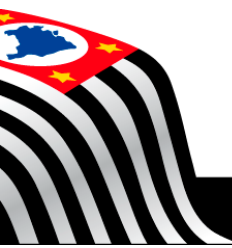
### **Modo de Preparo:**

Refogar a carne (suína ou de frango) até ficar macia. Se necessário colocar na pressão.

Dourar o tempero (cebola e alho) e preparar o arroz como o costume da preparadora.

Acrescentar o sal, o requeijão caseiro, a ervilha já ferventada, a salsa e cebolinha (se disponível em estoque).

Mexer bem e servir ainda quente. A carne poderá ser servida separada, caso haja melhor aceitabilidade pelos alunos.



## Ficha Técnica: **RECEITA PURÊ DE ERVILHA**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
• Ervilha seca	2 kg
• Água (para cozimento)	O suficiente até cobrir a ervilha
• Sal e tempero	À gosto
• Óleo	200 ml
• Leite em pó	600 gr

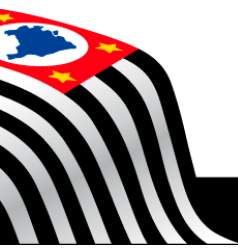
### **Modo de Preparo:**

Em uma panela de pressão adicione a água, a ervilha, sal e tempero a gosto, deixe cozinhar por 20 minutos.

Deixe esfriar e bata no liquidificador, reserve

Em uma panela, adicione o óleo a ervilha, com uma colher mexa por 5 minutos

Acrescente o leite em pó.



## Ficha Técnica: **SARDINHA CORADA**

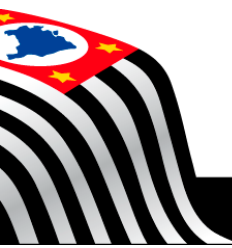
<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Sardinha inteira e limpa	2 kg
Tomate picado	À gosto
Tempero (cebola e alho)	300 gr
Salsa/ Cebolinha	À gosto
Sal	

### **Modo de Preparo:**

Numa assadeira coloque as sardinhas inteiras (pedaços)

Em um refratário, misture o tomate, o tempero alho e cebola, a salsinha/ cebolinha e o sal.

Misture bem, despeje sob a sardinha na assadeira e leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 20 minutos até a sardinha ficar corada.





## Ficha Técnica: SALADA DE GRÃOS

Alimento	Quantidade
Grãos ( ervilha, lentilha , feijão preto , feijão branco)	2 kg
Água (para cozimento)	O suficiente até cobrir a ervilha
Sal e tempero	À gosto
Óleo	200 ml
Limão	À gosto
Salsinha e cebolinha	100gr

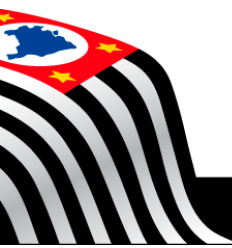
### Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque os grãos e a água e cozinhe em fogo médio, com a panela parcialmente tampada, por 30 minutos ou até que estejam macios, porém **inteiros**. Escorra o grão e reserve até esfriar. Se for possível, pode refrigerar.

Em uma tigela, acrescente os grãos cozidos, o tempero (alho e cebola), misture bem.

Na disponibilidade de produtos hortifrúti, pode acrescentar tomate, salsinha, cebolinha, cenoura ralada, etc.

Tempere com sal, óleo e limão e sirva.



## Ficha Técnica: **ALMONDEGA**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>
Carne moída	1 kg
Tempero (alho e cebola)	200 g
Sal	À gosto
Ovos	1 Unidade
Farinha de bolacha salgada	100 g
Salsinha e cebolinha (opcional)	100gr

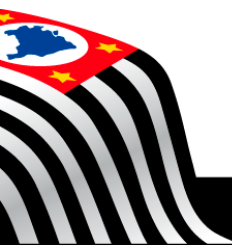
### **Modo de Preparo:**

Misture todos os ingredientes, até criar uma massa homogênea

Com a medida de uma colher, faça bolinhas.

Coloque no forno preaquecido por 30 minutos na temperatura de 200°C

Pode ser servido com ou sem molho de tomate, acompanhado de arroz e feijão ou de macarrão.



## Ficha Técnica: **BOLINHO DE PEIXE ASSADO**

Alimento	Quantidade
Farinha de mandioca torrada	500g / 1 pacote
Sardinha em óleo comestível	850g / 1 lata
Sal	À gosto
Tempero alho e cebola	3 colheres de sopa cheia
Mistura para o preparo de torta salgada	1/5 pacote
Salsinha e cebolinha	À gosto
Água	250 ml

### Modo de Preparo:

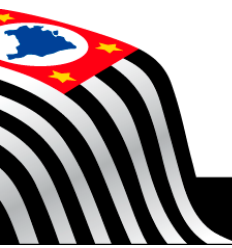
Refogue o tempero alho e cebola deixando bem dourado, em seguida acrescente a sardinha limpa. Mexa bem até que ela fique desfiada.

Misture meio pacote de mistura para preparo de torta salgada em 250ml de água e acrescente na sardinha desfiada. Mexa bem.

Acrescente a farinha de mandioca, a salsinha e cebolinha e o sal à gosto e misture com as mãos limpas.

Faça bolinhas ou o formato de bolinhos e leve ao forno pré-aquecido.

A receita rende cerca de 25 a 30 bolinhos.



## Ficha Técnica: **BOLO DE ERVILHA COM COBERTURA DE CHOCOLATE**

Alimento	Quantidade
MISTURA PARA BOLO SABOR BAUNILHA	1 PACOTE
ERVILHA	1 KG
AÇÚCAR	2 COL DE SOPA
ÓLEO	½ xícara / 100 ml
OVO	2 UNIDADES
FERMENTO	2 COL DE SOPA CHEIA

### Modo de Preparo:

PREPARE A MISTURA PARA PREPARO DE BOLO SABOR BAUNILHA CONFORME DESCRITO NA EMBALAGEM E RESERVE.

A ERVILHA JÁ COZIDA E ESCORRIDA, BATA NO LIQUIDIFICADOR JUNTO COM OS OVOS, O AÇÚCAR E O ÓLEO.

MISTURE AS DUAS MISTURAS JUNTO COM O FERMENTO.

DESPEJE EM UMA ASSADEIRA UNTADA E ASSE EM FORNO POR 30 MINUTOS.

### COBERTURA:

10 COLHERES DE CHOCOLATE EM PÓ

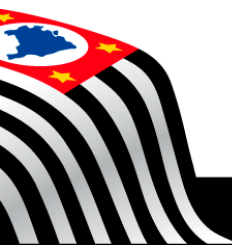
1 COLHER DE MARGARINA

1 COPO DE AÇÚCAR

MEIO COPO DE LEITE EM PÓ DILUÍDO

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NA PANELA E LEVE AO FOGO ATÉ DESGRUDAR DA PANELA. DEPOIS DE PRONTO LEVE À GELADEIRA E EM SEGUIDA, ANTES DE SERVIR, DESPEJE SOB O BOLO.

**ESSA RECEITA FOI ENVIADA PELA ESCOLA PROF VICENTINA APARECIDA TAMBORINO DA D.E. SUL 3. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.**



## Ficha Técnica: **PANQUECA DE MASSA DE ARROZ**

Alimento	Quantidade
ÁGUA	3 COPOS
ARROZ COZIDO	2 COPOS
FARINHA DE TRIGO	1 COPO
ÓLEO	½ xícara / 100 ml
OVO	2 UNIDADES
SAL	1 COL DE SOBREMESA

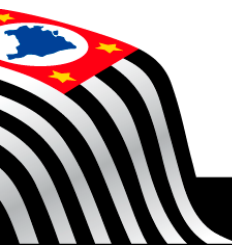
### Modo de Preparo:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. SE FOR NECESSÁRIO ACRESCENTE MAIS FARINHA DE TRIGO.

FAÇA OS DISCOS E RECHEAR À GOSTO: FRANGO, CARNE MOÍDA, CARNE MOÍDA COM LEGUMES, FRANGO DESFIADO COM LEGUME, ETC.

REFOGUE O MOLHO DE TOMATE E SIRVA REGADA AO MOLHO PARA FICAR MAIS SABOROSA.

**ESSA RECEITA FOI ENVIADA PELA ESCOLA PROF VICENTINA APARECIDA TAMBORINO DA D.E. SUL 3. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.**



**QUEREMOS SABER MAIS SOBRE AS ACEITAÇÕES EM GERAL DAS RECEITAS DOS CARDÁPIOS, ASSIM COMO SUGESTÕES DE RECEITAS COM BOA ACEITABILIDADE PELOS ALUNOS. MANDE PARA NOSSO E-MAIL: [daaa.cenut@educacao.sp.gov.br](mailto:daaa.cenut@educacao.sp.gov.br)**

