CADERNO DE RECEITAS – 2019

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAESC

CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Secretaria de 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: TROPEIRO DE ERVILHA

Alimento	Quantidade
Farinha de mandioca torrada	2 kg
Sal	À gosto
Óleo	150 ml
Tempero (alho, cebola, salsinha, cebolinha)	À gosto
Ervilha partida cozida	3 kg

Modo de Preparo:

Coloque em uma panela o Tempero junto com o óleo, refogue e deixe dourar bastante. Quando a cebola fica bem dourada, fica mais saboroso. Conforme vai queimando/caramelizando a cebola, coloque um pouquinho de água para não queimar a panela.

Adicione o sal, a ervilha e mexa. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca e vá mexendo.

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

Opcional: carne de porco desfiada dará um sabor muito gostoso, basta cozinhar 1 kg da carne de porco na pressão e quando estiver pronto retirar toda a água, tampar a panela e chacoalhar bastante a panela para desfiar a carne facilmente.

Ficha Técnica: FAROFA NUTRITIVA / FAROFA TEMPERADA

Alimento	Quantidade
Farinha de mandioca	2 kg
Sal	À gosto
Óleo	150 ml
Hortifruti ou Ovo*	À gosto
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, coloque o óleo e a cebola e deixe dourar. Acrescente o alho.

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

Alimento	Quantidade
Requeijão caseiro	500 gramas
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 gramas

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: QUIBE

Alimento	Quantidade
TRIGO PARA QUIBE	1 kg
CARNE BOVINA MOÍDA	2 kg
TEMPEROS (alho, cebola, salsinha, cebolinha)	A gosto
ÁGUA	1 Litro
ÓLEO	Para untar a assadeira
SAL	À gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque o trigo em um refratário e cubra com água para hidratar e deixe descansar.

Tempere a carne moída.

Misture a carne moída temperada com o trigo já hidratado e leve à uma assadeira untada com óleo.

Leve ao forno pré-aquecido de 20 a 25 minutos. Cuidado para não assar demais para não ressecar.

Pode ser feito também em formato de mini quibe.

Servir com o molho de alho fica muito saboroso e aumenta a aceitabilidade.

FICHA TÉCNICA: MOLHO DE ALHO

ALIMENTO	QUANTIDADE
LEITE EM PÓ	10 COLHERES DE SOPA
ÁGUA	1 LITRO
CEBOLA	4 UNIDADES
ALHO	10 DENTES
SALSA	À GOSTO
CEBOLINHA	
SAL	

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência homogênea e pastosa.

CRÉDITOS DA RECEITA À ESCOLA ESTADUAL GLAUBER ROCHA QUE ENVIARAM A RECEITA E RELATARAM ÓTIMA ACEITAÇÃO PELOS ALUNOS. O MOLHO É CONHECIDO COMO "MOLHO MAC DONALDS". PARABÉNS AOS ENVOLVIDOS. DE GUARULHOS NORTE.

Ficha Técnica: PURÊ DE ERVILHA PARTIDA SECA

ALIMENTO	QUANTIDADE
ERVILHA PARTIDA SECA	2 kg
ÁGUA (para cozimento)	O SUFICIENTE PARA COBRIR
SAL	À GOSTO
LOURO (folha)	À GOSTO
CEBOLA PICADA	1 UNIDADE MÉDIA
ALHO PICADO	1 DENTE
ÓLEO	0,200 ML
LEITE EM PÓ	0,600 GRAMAS/ 30 COL. DE SOPA

Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão coloque a ervilha, adicione a água, o sal, o louro, a cebola e o alho picados.

Deixe cozinhar por 20 minutos após pressão ou até a ervilha ficar macia. Retire o excesso de água, (se necessário).

Deixe esfriar. Bata tudo no liquidificador (**exceto o louro**) até obter uma pasta lisa. Reserve.

Em uma panela, aquecer o óleo, junte a pasta e mexa bem.

Incorpore o leite em pó aos poucos e com o **fouet** misture para não empelotar, acerte o sal, mexa até engrossar o purê.

Ficha Técnica: SALADA DE GRÃOS

Alimento	Quantidade
GRÃOS (ervilha, lentilha, feijão preto, feijão branco)	2 kg
ÁGUA (para cozimento)	O SUFICIENTE PARA COBRIR
SAL E TEMPERO	À GOSTO
ÓLEO	0,200 ML
VINAGRE	À GOSTO
SALSINHA/CEBOLINHA	0,100 GRAMAS

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: BOLINHO DE PEIXE ASSADO

Alimento	Quantidade
Farinha de mandioca torrada	500 gramas / 1 pacote
Sardinha ou Atum	850 gramas / 1 lata ou pouch
Sal	À gosto
Tempero alho e cebola	3 colheres de sopa cheia
Mistura para o preparo de torta salgada	200 gramas/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.

CRÉDITOS. À ESCOLA ESTADUAL 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.

CRÉDITOS. À ESCOLA ESTADUAL 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: VINAGRETE DE ERVILHA

Alimento	Quantidade
CEBOLA	0,500 GRAMAS
TOMATE	0,500 GRAMAS
SAL	À GOSTO
VINAGRE	À GOSTO
ERVILHA PARTIDA FERVIDA	1 KG
ÁGUA	O SUFICIENTE PARA COBRIR
SALSINHA E CEBOLINHA	À GOSTO

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque a ervilha partida para cozinhar até ficar macia.

Escorra toda a água e deixe a ervilha esfriar.

Lave, descasque e pique as cebolas e os tomates.

Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture bem.

Ficha Técnica: MAIONESE DE LEGUMES

ALIMENTO	QUANTIDADE
CENOURA	1 KG
SAL	À GOSTO
VINAGRE	À GOSTO
MAIONESE CASEIRA (RECEITA)	1 KG
ERVILHA PARTIDA FERVIDA	1 KG
BATATA	1 KG
SALSINHA / CEBOLINHA	À GOSTO

Modo de Preparo:

Em uma panela cozinhe a ervilha partida sem pressão até ficar “al dente”.

Lave, descasque e pique as cenouras em cubos, as batatas em cubos.

Em um recipiente misture todos os ingredientes e os temperos.

Incorpore a maionese, a salsa e a cebolinha.

Ficha Técnica: MAIONESE CASEIRA

Alimento	Quantidade
LEITE DILUÍDO (GELADO)	0,500 ML
SAL	À GOSTO
ÓLEO	0,900 ML

Modo de Preparo:

Modo de Preparo Leite em Pó:

Diluir o leite, conforme instrução do fabricante, declarado na embalagem.

No liquidificador despeje o leite bem gelado, ligue no máximo e siga adicionando o óleo em fio aos poucos e batendo sem parar, até engrossar.

Na finalização adicione o sal e bata um pouco mais. Disponha em potinhos e mantenha na geladeira.

Ficha Técnica: TORTA SALGADA ATUM

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo salgado	1 kg
Cebola e alho	À gosto
Salsa e cebolinha	À gosto
Água	1.250 L
Molho de tomate	200 gramas
Atum	100 ml
Óleo	150 ml

Modo de Preparo:

Modo de Preparo Mistura para Bolo Salgado:

Preparar a mistura para bolo salgado, conforme a instrução do fabricante, declarado na embalagem.

Em uma panela coloque o óleo, refogue a cebola, o alho, o molho de tomate e o atum.

Despeje a mistura em uma assadeira untada e enfarinhada.

Acrescente o recheio.

Leve ao forno pré-aquecido.

Ficha Técnica: TORTA SALGADA SARDINHA

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo salgado	1 kg
Cebola e alho	À gosto
Salsa e cebolinha	À gosto
Água	1.250 L
Molho de tomate	200 gramas
Sardinha	1 kg
Óleo	100 ml

Modo de Preparo: Em uma panela adicione óleo, refogue cebola, alho, molho de tomate e sardinha. Para o preparo da mistura siga as instruções da embalagem, despeje a mistura em uma assadeira já untada e enfarinhada, acrescente o recheio. Leve ao forno pré-aquecido.

Ficha Técnica: TORTA SALGADA CARNE MOIDA

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo salgado	1 kg
Cebola e alho	À gosto
Salsa e cebolinha	À gosto
Água	1.250 L
Carne moída	1 kg
Molho de tomate	200 gramas
Óleo	100 ml

Modo de Preparo: Em uma panela adicione óleo, refogue cebola, alho, molho de tomate e a carne moída já refogada. Para o preparo da mistura siga as instruções da embalagem, despeje a mistura em uma assadeira já untada e enfarinhada, acrescente o recheio. Leve ao forno pré-aquecido.

Ficha Técnica: TORTA SALGADA FRANGO

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo salgado	1 kg
Cebola e alho	À gosto
Salsa e cebolinha	À gosto
Molho de tomate	200 gramas
Água	1.250 L
Frango já refogado	1 kg
Óleo	100 ml

Modo de Preparo: Em uma panela adicione óleo, refogue cebola, alho, molho de tomate e frango já refogado. Para o preparo da mistura siga as instruções da embalagem, despeje a mistura em uma assadeira já untada e enfarinhada, acrescente o recheio. Leve ao forno pré-aquecido.

Ficha Técnica: **COOKIES DE CHOCOLATE COM MISTURA PARA BOLO**

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo Chocolate	1 kg
Água	200 ml
Óleo de soja	100 ml

Modo de Preparo:

Em uma vasilha adicione óleo, água e misture até a massa ficar totalmente homogênea, mas com uma consistência bem firme para conseguir pingar com colher na forma bolinhas pequenas, distantes uma da outra. Coloque a mistura em uma assadeira já untada e enfarinhada, aquecido.

Ficha Técnica: CROQUETE VEGETARIANO

Alimento	Quantidade
Ervilha partida cozida e drenada	500 gramas
Alho picado	2 dentes
Cebola picada	2 colheres de sopa
Mistura torta salgada	5 colheres de sopa
Água fria	1/2 xícara de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	À gosto
Tempero Opcional: Salsinha / cebolinha	À gosto

Modo de Preparo:

De acordo com a instrução do fabricante, escolha, lave e cozinhe a ervilha.

A ervilha deverá estar fria para o preparo do croquete.

No liquidificador bata todos os ingredientes até que formem uma massa homogênea.

Molde os croquetes e asse em forno pré-aquecido a 180ºC em forma untada, até que fiquem dourados.

Ficha Técnica: CREME DE MILHO

Alimento	Quantidade
Flocos de milho	500 gramas
Água quente	2 litros
Sal	Á gosto
Cebola picada	1 unidade média
Alho	1 dente
Tempero Opcional: Salsinha / cebolinha	À gosto

Modo de Preparo:

Em uma assadeira coloque os flocos de milho e despeje a água quente sobre os flocos e acrescente o sal.

Mexa e deixe hidratar.

Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Reserve.

Em um liquidificador coloque os flocos de milho (hidratado) e refogue os demais ingredientes, acrescente o sal e a pimenta do reino.

Bata até obter uma massa homogênea.

Sirva quente como acompanhamento.

Ficha Técnica: REQUEIJÃO CREMOSO II

Alimento	Quantidade
Leite em pó	400 gramas
Água quente	½ litro
Cebola picada	1 unidade média
Sal	À gosto
Ovos inteiros	2 unidades

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola até dourar.

Após, coloque um pouco da água quente e mexa para não grudar no fundo da panela.

Acrescente o leite em pó, aos poucos, mexendo sempre, intercalando com a água quente, até o término dos ingredientes (leite e água).

Coloque um ovo de cada vez, o sal, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.

Em um liquidificador, coloque o preparo e bata até obter uma pasta homogênea.

Disponha o requeijão em um refratário e leve à geladeira.

OBS: As fotos abaixo mostram como ele fica logo após levar ao fogo. Ele apresenta “gruminhos” mesmo. Por isso bater no liquidificador e levar à geladeira.

Ficha Técnica: ARROZ BRANCO (BASE)

Alimento	Quantidade
Arroz	5 kg
Água quente	10 litros
Óleo	0,200 ml
Cebola picada	300 gramas
Alho picado	60 gramas
Sal	60 gramas

Modo de Preparo:

Ferver a água.

Em uma panela, refogar no óleo a cebola e o alho.

Adicionar, juntamente o arroz lavado na panela e a água quente.

Acrescente o sal.

Deixar secar a água.

Ficha Técnica: “RISPOIS” ARROZ COM ERVILHA

Alimento	Quantidade
Arroz	5 kg
Água quente	10 litros
Óleo	200 ml
Cebola picada	300 gramas
Alho picado	60 gramas
Sal	60 gramas
Ervilha seca	500 gramas
Salsinha	À gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente a ervilha seca e refogue, junte a água quente e deixe cozinhar de 10 a 15 minutos. Após, o cozimento junte o arroz, o sal e cozinhe até secar a água.

Se preciso, acrescente mais água para o cozimento total do arroz.

Ficha Técnica: RISOTO DE ERVILHA

Obs: Pode ser substituído pelo "rispois" (arroz com ervilha) do cardápio

Alimento	Quantidade
Arroz branco	5 kg
Ervilha cozida AL DENTE	1,0 kg
Requeijão cremoso II (RECEITA)	1 kg

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes.

Pode optar por colocar salsinha e cebolinha. Fica bem cremoso e saboroso.

Ficha Técnica: PURÊ DE FEIJÃO BRANCO

Alimento	Quantidade
Feijão Branco	500 gramas
Leite em pó	3 colheres de sopa
Batata	2 unidades médias
Cebola picada	1 unidade média
Alho picado	2 dentes
Sal	À gosto
Salsinha	`A gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão branco de acordo com a instrução do fabricante, declarado na embalagem.

Em um liquidificador ou processador, bata o feijão branco até obter uma massa homogênea.

Cozinhe as batatas e reserve.

Em uma panela, coloque a massa e acrescente os demais ingredientes e misture tudo.

Sirva quente como acompanhamento.

CRÉDITOS. À ESCOLA ESTADUAL ALCIDES DA COSTA VIDIGAL DA D.E. CENTRO OESTE. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA

Ficha Técnica: BOLINHO DE PEIXE II (COM FLOCOS DE MILHO)

Alimento	Quantidade
Flocos de milho	500 gramas
Atum ou Sardinha	1 Kg
Sal	Á gosto
Cebola picada	1 unidade média
Alho	1 dente
Molho de tomate	200 ml
Tempero Opcional: Salsinha / cebolinha	À gosto

Modo de Preparo:

No liquidificador coloque os flocos de milho juntamente com o atum e o molho de tomate, bata até obter uma massa homogênea.

Em uma panela refogue o alho e a cebola, despeje a massa sobre o refogado, acrescente a salsinha e a cebolinha e misture tudo.

Molde os bolinhos e coloque na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180º C, até dourar.

Ficha Técnica: KIBE DE FEIJÃO

Alimento	Quantidade
Trigo para quibe hidratado	500 gramas
Flocos de milho hidratado	300 gramas
Feijão preto (ou outro tipo)	500 gramas
Cebola	100 gramas
Alho	50 gramas
Salsa	100 gramas
Sal	À gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela refogue com o óleo, cebola e alho, adicione o feijão preto cozido batido no liquidificador, acrescente o sal, adicione a salsa. Na mesma panela coloque os flocos de milho hidratado batido no liquidificador, misture. Por fim acrescente o trigo para quibe, misture e molde os quibes, coloque em uma forma e asse em forno pré-aquecido à 180º.

Ficha Técnica: CUSCUZ DE ATUM

Alimento	Quantidade
Flocos de milho	500 gramas
Atum em óleo comestível	1 kg
Cebola picada	2 unidades médias
Alho picado	3 dentes
Sal	À gosto
Molho de tomate italiano	300 ml
Óleo	200 ml

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o óleo e refogue, a cebola e o alho.

Junte o atum, o molho e a salsa. Misture bem.

Adicione os flocos de milho, acerte o sal e mexa até obter uma pasta homogênea.

Molde em uma forma e sirva.

Ficha Técnica: **BOLO DE FLOCOS DE MILHO**

ALIMENTO:	QUANTIDADE:
OVOS IN NATURA	3 UNIDADES
ÓLEO DE SOJA	1 XÍCARA DE CHÁ
ÁGUA FRIA	3 XÍCARAS DE CHÁ
ÁÇÚCAR	1 E ½ XÍCARA DE CHÁ
FLOCOS DE MILHO TRITURADO	3 XÍCARAS DE CHÁ
FARINHA DE TRIGO	1 E ½ XÍCARA DE CHÁ
FERMENTO EM PÓ	1 E ½ COLHER DE SOPA

Modo de Preparo:

No liquidificador bater os ovos, o óleo, a água e o açúcar.

Em um recipiente coloque os flocos de milho (triturados) e a farinha de trigo. Despeje a massa do liquidificador e misture bem.

Incorpore o fermento em pó.

Leve ao forno pré-aquecido, por 30 minutos.

CRÉDITOS. À ESCOLA ESTADUAL ANTONIO MAXIMIANO RODRIGUES DA D.E. CATANDUVA. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.

Ficha Técnica: CARNE DE PANELA

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			

Modo de Preparo:

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

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 da “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

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			

Modo de Preparo:

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

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 da “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 Atum ou Sardinha

Macarrão com sardinha ou atum	Per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
Macarrão	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			

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 da “pinga e frita” até a cebola ficar transparente.

Acrescente o molho de tomate, o sal. 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: FEIJOADA

Feijoada		Per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
	Feijão preto	15	1500	3000	4500
	Pernil OU carne bovina	25	2500	5000	7500
	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	À 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.

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.

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 da “pinga e frita”.

Acrescente os outros vegetais, o feijão e cubra com água, acrescente 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: “CASSULÊ” FEIJOADA COM FEIJÃO BRANCO

Feijoada		Per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
	Feijão branco	15	1500	3000	4500
	Pernil OU carne bovina	25	2500	5000	7500
	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	À 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.

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.

Coloque o feijão branco 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 da “pinga e frita”.

Acrescente os outros vegetais, o feijão e cubra com água, acrescente 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: ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA

Arroz integral com lentilha	g	100 alunos	200 alunos	300 alunos
Arroz Integral	50	5kg	10kg	15kg
Lentilha	15	1,5kg	3kg	4,5kg
Alho	3	300g	600g	900g
Cebola	14	1,4kg	2,8kg	4,2kg
Óleo	3	300ml	600ml	900ml
Sal	A gosto			

Modo de Preparo:

Arroz integral com lentilha:

Descasque e pique bem o alho e a cebola.

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 da “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.

Ficha Técnica: MACARRÃO BOLONHESA

Macarrão bolonhesa	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	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			

Modo de Preparo:

Molho bolonhesa:

No dia anterior, retire a carne do freezer e coloque para descongelar na geladeira, temperado com sal. (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 da "pinga e frita" até a cebola ficar transparente.

Acrescente o molho de tomate, o sal. 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: ESTROGONOFE

Estrogonofe		Per capita (g)	100 alunos	200 alunos	300 alunos
	Leite	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 frango	50	5kg	10kg	15kg
	Molho de tomate	6,5	650g	1,3kg	1,95kg
	Açúcar	A gosto			
	Sal	A gosto			

Modo de Preparo:

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

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 da “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: CANJIQUINHA COM CARNE SUÍNA

ALIMENTO	QUANTIDADE
CANJIQUINHA	1 PACOTE
CARNE SUÍNA EM CUBOS	1 PACOTE
ÁGUA	O suficiente para cobrir
ÓLEO	2 colheres de sopa
SAL	1 colher de chá
CEBOLA PICADA	2 unidades médias
ALHO PICADO	3 dentes de alho
TOMATE PICADO	3 unidades
SALSINHA/CEBOLINHA (OPCIONAL)	À gosto
PIMENTA DO REINO	À gosto

Modo de Preparo:

Lave a canjiquinha em água corrente e deixe-a de molho. Reserve.

Em um recipiente coloque a carne suína em cubos, tempere com sal, alho e a pimenta do reino. Reserve.

Escorra a água da canjiquinha e cozinhe-a em uma panela de pressão, coberta com água o suficiente até que fique macia. Reserve.

Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne suína em cubos, o tomate picado e refogue bem.

Na mesma panela do refogado, junte a canjiquinha cozida mantendo no fogo até ferver.

Ficha Técnica: CROQUETE DE CARNE SUÍNA

ALIMENTO	QUANTIDADE
CARNE SUÍNA DESFIADA	1 pacote
MISTURA BOLO SALGADO	240 gramas/16 colheres de sopa
CEBOLA PICADA	5 unidades média
ALHO PICADO	4 dentes
TOMATE FRESCO PICADO	5 unidades
ÓLEO DE SOJA	1 e ½ colher de sopa
SALSINHA/CEBOLINHA	À gosto
PIMENTA DO REINO	À gosto
SAL	1 colher de chá
ÁGUA	400 ml/ 2 canecas

Modo de Preparo:

No dia anterior, retire a carne suína do freezer e coloque para descongelamento na geladeira.

Lave, descasque e pique a cebola e o alho.

Em um recipiente, coloque a carne suína e tempere com o sal, o alho e a pimenta do reino. Reserve.

Em uma panela de pressão, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne suína temperada e o tomate picado. Refogue bem.

Acrescente água para o cozimento e após pressão cozinhar por aproximadamente 20 minutos.

Desligue o fogo deixe sair a pressão, verificar se a carne está macia e desfiá-la com uma colher grande.

Caso ainda não esteja macia, acrescentar mais água e cozinhar pelo tempo necessário.

Deixe esfriar a carne suína desfiada.

Em um recipiente coloque a carne suína desfiada já fria e incorpore a mistura para bolo salgado aos poucos e o óleo.

Sovar a massa, moldar os croquetes e dispor em assadeira untada.

Levar ao forno até os croquetes ficarem dourados.

Ficha Técnica: PORCO LOUCO

ALIMENTO:	QUANTIDADE
PERNIL EM CUBOS	1 PACOTE
ÓLEO DE SOJA	2 COLHERES DE SOPA
CEBOLA PICADA	1 UNIDADE MÉDIA
ALHO PICADO	3 DENTES
SAL	À GOSTO
PIMENTA-DO-REINO	À GOSTO
SALSINHA /CEBOLINHA (OPCIONAL)	À GOSTO
MOLHO DE TOMATE ITALIANO	½ LATA
ÁGUA (SE NECESSÁRIO) PARA O COZIMENTO	200 ML

Modo de Preparo:

Retire do freezer o pacote do pernil em cubos e deixe descongelar na geladeira de um dia para o outro.

Em um recipiente coloque o pernil em cubos e tempere com o sal, o alho e a pimenta do reino. Reserve.

Em uma panela de pressão coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Adicione o pernil em cubos (já temperado) e refogue bem. Junte o molho de tomate italiano, a água (se necessário) tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos após pressão.

Desligue a panela, deixe sair toda pressão. Abra a panela e com uma colher grande industrial, desfie a carne.

Obs: Se o pernil ainda estiver duro, adicionar mais água e cozinhe sob pressão por mais tempo necessário.

Ficha Técnica: **PALETA SUÍNA ASSADA AO VINAGRETE**

ALIMENTO	QUANTIDADE
Paleta suína	1 kg
Cebola em rodelas	3 unidades
Alho triturado	1 colher sopa
Salsa	À gosto
Sal	À gosto
Tomate fresco	4 unidades
Óleo	100 ml
Cebolinha	À gosto
Vinagre	50 ml

Modo de preparo:

Temperar a carne com o alho, sal e a cebola. Deixar descansar por 20 minutos, para absorção do tempero.

Refogar com parte do óleo. Reservar.

Em uma tigela, misturar a salsa, a cebolinha e o tomate. Regar com o vinagre.

Dispor a carne refogada em uma assadeira e cobrir com os demais ingredientes misturados. Regar com o restante do óleo e levar ao forno para dourar.

Sugestão para servir: com arroz branco, feijão e uma salada verde ou com macarrão ao molho italiano e maionese de batata com cenoura.

CRÉDITOS. À ESCOLA ESTADUAL PROFESSORA MARIA ELENA COLONIA DA D.E. MAUÁ. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.

Ficha Técnica: SARDINHA ASSADA

ALIMENTO	QUANTIDADE
Sardinha em conserva	1 lata
Cebola picada	4 unidades
Alho triturado	1 colher sopa
Salsa	A gosto
Sal	A gosto
Tomate fresco	4 unidades
Cebolinha	A gosto
Óleo	Reservar cerca de 50 ml da conserva
Óleo de soja	Suficiente para untar assadeira

Modo de Preparo:

Retirar a sardinha da lata e dispor em uma assadeira untada com óleo.

Refogar os demais ingredientes. Cobrir a sardinha com o refogado e levar ao forno por 15 a 20 minutos.

Sugestão para servir: arroz branco com cenoura, feijão e salada verde.

CRÉDITOS. À ESCOLA ESTADUAL PROFESSORA MARIA ELENA COLONIA DA D.E. MAUÁ. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.

Ficha Técnica: ARROZ POLIDO COM CARNE SUÍNA

ALIMENTO	QUANTIDADE
Arroz Polido	5 kg
Carne suína em cubos	1 pacote/2 kg
Água quente	O suficiente para cobrir
Cebola Picada	3 unidades média
Alho Picado	4 dentes
Óleo	3 colheres de sopa
Sal	À gosto
Salsinha/Cebolinha	À gosto
Pimenta do reino	À gosto

Modo de Preparo:

Retire do freezer o pacote do pernil em cubos e deixe descongelar na geladeira de um dia para o outro.

Em um recipiente coloque o pernil em cubos e tempere com o sal, o alho e a pimenta do reino. Reserve.

Em uma panela, refogue no óleo a cebola e o alho. Junte a carne suína em cubos e refogue bem.

Adicione o arroz polido cru, refogue. Acrescente a água quente, acerte o sal, cozinhar até secar a água.

Ficha Técnica: FRANGO MORENINHO

ALIMENTO:	QUANTIDADE:
FRANGO SASSAMI	5 KG
CEBOLA EM CUBOS	3 KG
BATATA	2,5 KG
SAL	À GOSTO
TEMPEROS	À GOSTO
ÓLEO	100 ml

MODO DE PREPARO:

Tempere o frango à gosto. Reserve.

Em uma panela, coloque o óleo e as cebolas cortadas em cubos e doure bem.

Junte o frango temperado com a cebola **bem dourada**. É importante colocar o caldo do tempero do frango.

Corte as batatas ao meio e reserve.

Quando o frango estiver quase moreninho, adicione as batatas até que fiquem douradas e macias.

Adicione salsinha e cebolinha e sirva.

CRÉDITOS. À ETEC SÃO ROQUE. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.

Ficha técnica: CUSCUZ DE LEGUMES

ALIMENTO:	QUANTIDADE
Flocos de milho	0,500 gramas
Beterraba	3 unidades
Cebola	4 unidades
Alho	3 dentes
Cenoura	3 unidades
Couve manteiga	1 maço
Tomate	3 unidades
Sal	À gosto
Salsinha/Cebolinha	À gosto
Molho de tomate italiano	300 ml
Óleo de soja	200 ml
Água	O suficiente para cobrir

Modo de Preparo:

Lave, descasque e pique, a cebola e o alho.

Lave, a beterraba, a cenoura, a couve manteiga e o tomate.

Em uma panela de pressão, cozinhar a **beterraba** até ficar macia.

Em uma panela de pressão, cozinhar a **cenoura** até ficar macia.

Deixe esfriar a **beterraba** e a **cenoura** para cortá-los em cubos pequenos.

Em um recipiente, colocar os flocos de milho para hidratar com água o suficiente para cobrir.

Pique o tomate e a couve manteiga.

Em uma panela coloque o óleo e refogue, a cebola e o alho.

Adicione os demais ingredientes e misture bem.

Junte, os flocos de milho, o molho de tomate, a salsinha e a cebolinha.

Acerte o sal.

Misture bem para obter uma pasta homogênea e cozinhe (mexendo sempre) até desgrudar do fundo da panela.

Ficha Técnica: TORTA QUICHE DE CEBOLA E ALHO

Alimento	Quantidade
MASSA	
Biscoito salgado água e sal	0,360 gramas
Ovos	8 unidades
Óleo	15 ml – 1 colher de sopa
RECHEIO	
Gordura Suína (paleta) cortado em cubos bem pequenos congelados	0,150 gramas
Tempero pronto Alho e Cebola	0,800 gramas (1 pote)
Sal	À gosto
Pimenta do reino	À gosto
Gemas	2
Leite	0,100 ml
Claras (em neve)	2
Água	2 litros

Modo de Preparo:

Triture os biscoitos no liquidificador, até atingir a consistência de farofa fina.

Em uma tigela grande, coloque os biscoitos triturados (farofa fina), junte os ovos um a um e acrescente o óleo aos poucos. Com as pontas dos dedos, misture até formar uma massa homogênea.

Abra a massa até cobrir o fundo e as laterais de uma assadeira grande. Com um garfo fure o fundo da massa, leve ao forno a 200 graus por cerca de 10 minutos. Após esse procedimento, retire do forno e reserve a assadeira com a massa assada.

Em uma panela, coloque os dois litros de água e deixe ferver, acrescente o tempero pronto alho e cebola na água e ferva por mais 5 minutos. Após fervido, escoe toda a água do tempero. Reserve.

Em uma frigideira grande, coloque a gordura suína (paleta) cortada em cubos bem pequenos (ainda congelados para facilitar o corte) e frite até dourar (sem óleo pois a gordura da própria carne irá soltar), acrescente o tempero alho e cebola já drenado, o sal e a pimenta-do-reino, refogue e reserve.

Em uma tigela, coloque as duas gemas o leite, sal a gosto, mexa e reserve.

Bata as claras em neve e incorpore na tigela, com os ovos e o leite.

Com a massa já assada, acrescente o refogado e incorpore a mistura da tigela. Leve ao forno por mais 10 (dez) minutos ou até dourar. Retire do forno. Servir quente.

Ficha Técnica: TUTU DE FEIJÃO PRETO OU FEIJÃO CARIOCA

Alimento	Quantidade
Farinha de mandioca	1 kg
Feijão (preto ou carioca)	3 copos
Salsinha e cebolinha	A gosto
Cebola	1 unidade
Alho	3 dentes
Sal	A gosto
Óleo	50 ml

MODO DE PREPARO:

O feijão cozido no dia, deixe esfriar. Pique a salsinha e a cebolinha e reserve.

Corte a cebola em quadradinhos bem pequenos.

Amasse o alho.

Refogue-os numa panela com óleo, retire quando tiver crocante.

Acrescente a cebola picadinha; refogar até ficar bem murcha, não deixe dourar.

Nesse ponto coloque o alho e deixe um pouquinho, o ponto de fritura do alho é mais rápido que o da cebola, por isso não devem ser colocados juntos.

Quando o alho tiver dado uma murchadinha de nada, acrescente 1 copo de água, deixe levantar fervura.

Quando a água estiver fervendo, acrescente metade da salsinha que quer colocar no tutu, e metade da cebolinha também.

Nesse ponto coloque a farinha de mandioca crua, aos poucos, para fazer um creminho, de textura agradável, não é para virar um cuscuz duro.

O segredo do tutu é deixa-lo cremosinho.

Quando estiver com uma textura cremosa acrescente o feijão.

Dê o ponto, não é necessário colocar toda a farinha, é só para dar o ponto.

Se o feijão estiver com bastante caldo, ele se encarregará de dar a cremosidade.

Mas também pode ficar meio durinho,

Por cima coloque os ovos e as fatias mais bonitas.

O sal na receita vai por último.

Ficha técnica: SOPA DE ERVILHA COM CENOURA E FRANGO EM CUBOS

ALIMENTO:	QUANTIDADE:
ERVILHA SECA PARTIDA	0,500 gramas
CENOURA EM CUBOS	3 unidades médias
FRANGO EM CUBOS	1 Kg
ÁGUA QUENTE	2 e ½ Litros
ÓLEO DE SOJA	1 colher de sopa
CEBOLA PICADA	1 unidade grande
ALHO PICADO	3 dentes
SAL	À gosto
SALSINHA/ CEBOLINHA	À gosto

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão coloque o óleo e refogue a cebola e o alho.

Coloque o frango em cubos e refogue.

Adicione a cenoura, a ervilha e a água quente.

Acerte o sal.

Tampe a panela, após pressão cozinhar em fogo médio por 10 minutos ou até ficar macia.

Se necessário, acerte o sal novamente e adicione a salsinha e a cebolinha.

Ficha técnica: BOLO DE MILHO COM CHOCOLATE

ALIMENTO:	QUANTIDADE:
FLOCOS DE MILHO	4 XÍCARAS DE CHÁ
ACHOCOLATADO	2 CANECAS
LEITE EM PÓ	2 CANECAS
OVOS	3 UNIDADES
ÓLEO	1 XÍCARA DE CHÁ
AÇÚCAR	1 XÍCARA DE CHÁ
MISTURA BOLO BAUNILHA	½ PACOTE
ÁGUA	1 LITRO
FERMENTO QUÍMICO EM PÓ	1 COLHER DE SOPA

MODO DE PREPARAR:

Triturar e Peneirar os flocos de milho. Reserve.

Em um liquidificador, bater todos os ingredientes. Exceto o fermento.

Incorporar o fermento a massa.

Despejar a massa em assadeira untada e enfarinhada, levar ao forno pré-aquecido até assar.

CRÉDITOS. À E.E. ANTONIO MAXIMIANO RODRIGUES. D.E. DE CATANDUVA. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.

FICHA TÉCNICA: **BRIGADEIRO DE BEBIDA LÁCTEA (MISTURA PARA O PREPARO DE BEBIDA LÁCTEA**

ALIMENTO:	**QUANTIDADE:**
MISTURA PARA O PREPARO DE BEBIDA LÁCTEA COM CAFÉ	1 PACOTE
LEITE EM PÓ	1/5 DO PACOTE
ACHOCOLATADO OU CHOCOLATE EM PÓ	350 GRAMAS (APROX. 3 (TRÊS) XÍCARAS
ÁGUA QUENTE	2 XÍCARAS

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES

LEVE. À GELADEIRA POR MEIA HORA E EM SEGUIDA FAÇA BOLINHAS.

COMO OPÇÃO, POLVILHAR LEITE EM PÓ SOB AS BOLINHAS.

PODE SER FEITO COM BEBIDA LÁCTEA SABOR CHOCOLATE OU MORANGO (PORÉM, A BEBIDA MORANGO NÃO LEVA ACHOCOLATADO OU CHOCOLATE EM PÓ NA RECEITA).

Tempo de Preparo:

20 MINUTOS

FICHA TÉCNICA: TABULE

ALIMENTO:	QUANTIDADE:
TRIGO PARA QUIBE	4 PACOTES
REPOLHO CRU	2 CABEÇAS PEQUENAS
CENOURA CRU	2 UNIDADES
TOMATE	1 KILO
CEBOLA	2 UNIDADES MÉDIAS
HORTELÃ (OPCIONAL)	À GOSTO
CHEIRO VERDE	À GOSTO
LIMÃO (OPCIONAL) / VINAGRE	À GOSTO
SAL	À GOSTO
AZEITE (OPCIONAL) / ÓLEO	À GOSTO

Modo de Preparo:

Trigo para Quibe:
Hidratar o trigo para quibe conforme instrução do fabricante.

Ralar a cenoura e o repolho.
Picar em cubos pequenos o tomate e a cebola.
Picar a hortelã (opcional) e o cheiro verde.
Misture todos os ingredientes e tempere à gosto.

CRÉDITOS. À E.E. FRANCISCO TEODORO DE ANDRADE. D.E. DE ANDRADINA. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.

FICHA TÉCNICA: DOCE DE BANANA

ALIMENTO:	QUANTIDADE:
BANANA	1 KILO
ÁGUA	O SUFICIENTE PARA COBRIR
AÇÚCAR	0,700 GRAMAS/35 COL.DE SOPA

Modo de Preparo:

Descascar as bananas e cozinhar com água em panela de pressão por 10 minutos.
Escorrer e bater as bananas no liquidificador, até obter uma massa lisa.
Em uma panela, coloque a massa lisa e levar ao fogo para apurar e acrescente o açúcar mexendo sempre.
O ponto da apuração é o de “placa”, isto é, quando se levanta a colher e o doce de banana “cai” como uma “placa”.

CRÉDITOS. À E.E. JARDIM DOS CISNES. D.E. DE PINDAMONHANGABA. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.

FICHA TÉCNICA: DOCINHO DE LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO

ALIMENTO:	QUANTIDADE:
LEITE EM PÓ INTEGRAL	1 PACOTE / 1 KILO
ACHOCOLATADO EM PÓ	0,100 GRAMAS/ 5 COL. DE SOPA
AÇÚCAR	0,60 GRAMAS / 3 COL. DE SOPA
ÁGUA	0,300 ML / 1 COPO E MEIO
LEITE EM PÓ INTEGRAL	PARA CONFEITAR
AÇÚCAR	PARA CONFEITAR

Modo de Preparo:

Em um recipiente grande coloque o leite em pó, o achocolatado e o açúcar.

Misture os ingredientes.

Incorpore a água aos poucos.

Mexa com uma colher até obter o ponto de “enrolar”.

Enrole e passe no leite em pó ou açúcar.

CRÉDITOS. À E.E. JARDIM DOS CISNES. D.E. DE PINDAMONHANGABA. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.

FICHA TÉCNICA: PÃO DE ERVILHA COM CENOURA

ALIMENTO:	QUANTIDADE:
MISTURA BOLO SALGADO	2 PACOTES
ERVILHA PARTIDA SECA	0,500 GRAMAS/ 1/2 KILO
CENOURA RALADA	2 UNIDADES
ÓLEO DE SOJA	0,200 ML / 1 COPO
ALHO	À GOSTO
CEBOLA	À GOSTO
CHEIRO VERDE	À GOSTO
ÁGUA	O SUFICIENTE PARA O COZIMENTO
ÁGUA	PARA INCORPORAR A MASSA
OVO (GEMA)	1 UNIDADE
AÇÚCAR	1 COLHER DE SOPA

Modo de Preparo:

Em uma panela cozinhe a ervilha o tempo suficiente para que os grãos fiquem inteiros. Reserve.

Em uma panela coloque um pouco do óleo e refogue a cebola e o alho, acrescente a ervilha já cozida, a cenoura ralada crua, o sal e o cheiro verde.

Em um recipiente coloque, a mistura para bolo salgado, o óleo, a ervilha com a cenoura, já refogados e incorpore a água aos poucos até formar uma massa homogenia que dê para modelar os pães.

Modele os pães. Em uma assadeira untada, coloque os pães.

Em um recipiente coloque a gema do ovo, o açúcar e misture. Passe essa mistura nos pães com um pincel de silicone de cozinha.

Leve para assar em forno pré-aquecido.

FICHA TÉCNICA: QUIBE ASSADO DE ATUM

ALIMENTO:	QUANTIDADE:
TRIGO PARA QUIBE	0,500 GRAMAS
ATUM EM ÓLEO COMESTÍVEL	1,5 QUILO
OVOS	6 UNIDADES
TOMATE PICADO	À GOSTO
CEBOLA PICADA	À GOSTO
SALSINHA	À GOSTO
CEBOLINHA	À GOSTO

Modo de Preparo:

Modo de preparo do trigo para quibe:

Hidratar o trigo para quibe, conforme instrução do fabricante, descrito na embalagem.

Em um recipiente, coloque e misture todos os ingredientes.

Em um assadeira, despeje a massa uniformemente.

Assar em forno pré-aquecido.

CRÉDITOS. À E.E. PROFESSOR JOSÉ AYLTON FALCÃO. D.E. DE PINDAMONHANGABA. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.