

CADERNO DE RECEITAS – 2019

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAESC

CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO - CENUT



ALIMENTA O ESCOLAR


SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

| Secretaria de Educa o

INTRODUÇÃO

O fornecimento de uma alimentação equilibrada para todos os alunos das escolas da rede pública, que atenda às necessidades nutricionais durante o período das aulas, com alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura e os hábitos alimentares, é uma importante ferramenta para promoção da educação alimentar e nutricional no ambiente escolar.

A merenda escolar tem como base garantir a segurança alimentar e nutricional aos estudantes da rede pública e, nos últimos anos, tem-se priorizado a utilização de alimentos frescos e “in natura”, com a inclusão de pelo menos uma porção de hortaliças e frutas por dia, e ainda, a redução de uso de processados, respeitando a cultura da cidade ou Estado, a vocação agrícola da região, com enfoque na agricultura familiar, para a promoção do desenvolvimento de economia local. A merenda escolar mostra-se um importante instrumento para introduzir alimentos mais saudáveis no dia-a-dia dos alunos, principalmente frutas, legumes e verduras.

As merendeiras são responsáveis, principalmente, em preparar refeições de qualidade e garantir a higiene e a manipulação dos alimentos, além de exercerem um papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis dos escolares.

A distribuição da alimentação escolar é o momento em que as merendeiras têm um contato direto com os estudantes. Ofertar a refeição de forma atrativa, faz toda a diferença. Este é um momento de promoção da alimentação saudável, onde a merendeira tem um papel fundamental. A interação da merendeira com os alunos, auxilia na motivação para a aquisição de bons hábitos alimentares. O alimento bem preparado e a atenção no atendimento aos alunos, irão colaborar muito para o sucesso da alimentação escolar.

ÍNDICE

PRATO BASE

| | |
|--------------------------------------|-------|
| MACARRÃO COM ATUM OU SARDINHA..... | 6 |
| MACARRÃO A BOLANHESA..... | 7 |
| ARROZ PARBOLIZADO..... | 8 |
| ARROZ PARBOLIZADO/ POLIDO..... | 9 |
| ARROZ INTEGRAL..... | 10 |
| ARROZ POLIDO (BASE) | 11 |
| RISOTO DE LENTINHA COM CARNE..... | 12 |
| ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA..... | 13 |
| ARROZ COM SALSA..... | 14 |
| ARROZ COLORIDO..... | 15 |
| “RISPOIS” ARROZ COM ERVILHA..... | 16 |
| RISOTO DE ERVILHA..... | 17 |
| ARROZ POLIDO COM CARNE SUINA..... | 18 |
| ARROZ DE FORNO COM ATUM..... | 19 |
| PANQUECA DE MASSA DE ARROZ..... | 20 |
| MAIONESE CASEIRA..... | 21 |
| MOLHO ROSÉ..... | 22 |
| TUTU DE FEIJÃO PRETO OU CARIOCA..... | 23-24 |
| TROPEIRO DE ERVILHA..... | 25 |
| LENTILHA..... | 26 |

GUARNIÇÃO

| | |
|--|----|
| CUSCUZ DE LEGUMES..... | 27 |
| TORTA QUICHE DE CEBOLA E ALHO..... | 28 |
| QUIBE DE FEIJÃO | 29 |
| CUSCUZ DE ATUM..... | 30 |
| PURÊ DE ERVILHA (PARTIDA SECA) | 31 |
| FAROFA NUTRITIVA/FAROFA TEMPERADA..... | 32 |
| CROQUETE VEGETÁRIANO..... | 33 |
| CREME DE MILHO..... | 34 |
| PURÊ DE FEIJÃO BRANCO..... | 35 |
| POLENTA DE FLOCOS DE MILHO..... | 36 |

PRATO PRINCIPAL

| | |
|--|----|
| ESTROGONOFE (carne ou frango) | 37 |
| CROQUETE DE CARNE SUINA | 38 |
| PORCO LOUCO | 39 |
| PALETA SUINA ASSADA AO VINAGRETE..... | 40 |
| QUICHE DE ATUM | 41 |
| SARDINHA ASSADA | 42 |
| FRANGO MORENINHO..... | 43 |
| CARNE DE PANELA..... | 44 |
| FEIJOADA..... | 45 |
| “CASSULÊ” (Feijoada com feijão branco) | 46 |

| | |
|---|----|
| BOLINHO DE PEIXE II (com flocos de milho) | 47 |
| QUIBE ASSADO | 48 |
| BOLINHO DE PEIXE ASSADO..... | 49 |
| QUIBE ASSADO DE ATUM..... | 50 |
| OVOS COZIDOS..... | 51 |
| OVOS AO MOLHO..... | 52 |
| OMELETE DE FORNO..... | 53 |
| ALMONDEGAS AO FORNO..... | 54 |

SALADAS

| | |
|---------------------------|----|
| TABULE | 55 |
| VINAGRETE DE ERVILHA..... | 56 |
| MAIONESE DE LEGUMES | 57 |
| SALADA DE GRÃOS..... | 58 |

BOLOS E DOCES

| | |
|--|----|
| DOCE DE BANANA..... | 59 |
| TORTA DE BANANA..... | 60 |
| DOCINHO DE LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO..... | 61 |
| BOLO DE MILHO COM CHOCOLATE..... | 62 |
| BRIGADEIRO DE BEBIDA LÁCTEA | 63 |
| MISTURA BOLO BAUNILHA | 64 |
| MISTURA BOLO MARACUJÁ..... | 65 |
| MISTURA BOLO CHOCOLATE..... | 66 |
| MISTURA BOLO INTEGRAL. | 67 |
| MISTURA BOLO BAUNILHA COM FLOCOS DE MILHO..... | 68 |
| BOLO DE FLOCOS DE MILHO | 69 |
| BOLO DE ERVILHA COM COBERTURA DE CHOCOLATE | 70 |

TORTAS

| | |
|--------------------------------|----|
| TORTA SALGADA ATUM..... | 71 |
| TORTA SALGADA SARDINHA..... | 72 |
| TORTA SALGADA CARNE MOÍDA..... | 73 |
| TORTA SALGADA FRANGO..... | 74 |

SOPAS

| | |
|--|----|
| SOPA DE ERVILHA COM CENOURA E FRANGO EM CUBOS..... | 75 |
|--|----|

LANCHE INICIAL E FINAL

| | |
|---|----|
| PÃO..... | 76 |
| PÃEZINHOS COM PATÊ DE ATUM..... | 77 |
| COOKIES DE CHOCOLATE COM MISTURA PARA BOLO..... | 78 |
| PÃO DE ERVILHA COM CENOURA..... | 79 |
| REQUEIJÃO CREMOSO..... | 80 |

BEBIDAS LÁCTEAS

| | |
|---|----|
| COMPOSTO LÁCTEO COM CACAU – TIPO FRAPÊ..... | 81 |
| COMPOSTO LÁCTEO MORANGO | 82 |
| LEITE EM PÓ INTEGRAL INSTANTÂNEO..... | 83 |
| COMPOSTO LÁCTEO COM CAFÉ..... | 84 |
| ACHOCOLATADO EM PÓ INSTANTÂNEO | 85 |
| COMPOSTO LÁCTEO SABOR COCO | 86 |

PRATO BASE

Ficha Técnica: **Macarrão com Atum ou Sardinha**

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|------------------|------------------|---------------------------------------|
| Macarrão | 5,0 | 1 pacote |
| Sardinha ou atum | 5,0 | 3 e 1/3 Atum -- 8 latas Sard. drenada |
| Molho de Tomate | 3,1 | 1 lata |
| Alho | 0,300 | À gosto |
| Cebola | 1,4 | À gosto |
| Sal | 0,5 | À 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: **MACARRÃO BOLONHESA**

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|-------------------|------------------|----------------|
| Macarrão integral | 5,0 | 1 pacote |
| Molho de tomate | 3,1 | 1 lata |
| Carne moída | 5,0 | 2 e ½ pacotes |
| Alho | 0,300 | À gosto |
| Cebola | 1,4 | À gosto |
| Óleo | 0,300 | 2 e ½ canecas |
| Sal | 0,5 | À gosto |

Modo de Preparo:

Molho bolonhesa:

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.

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: ARROZ PARBOILIZADO

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|--------------------|------------------|----------------|
| Arroz Parboilizado | 5,0 | 1 pacote |
| Água quente | 12 litros | 12 litros |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Cebola picada | 0,300 | À gosto |
| Alho picado | 0,10 | À gosto |
| Sal | 0,5 | À gosto |

Modo de Preparo:

Ferver a água.

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

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

Acrescente o sal.

Deixar secar a água.



Ficha Técnica: ARROZ MIX – PARBOILIZADO/POLIDO

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|---------------|------------------|----------------|
| Arroz Mix | 5,0 | 1 pacote |
| Água quente | 12 litros | 12 litros |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Cebola picada | 0,300 | À gosto |
| Alho picado | 0,10 | À gosto |
| Sal | 0,5 | À gosto |

Modo de Preparo:

Ferver a água.

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

Adicionar, juntamente o arroz mix (parboilizado/polido) lavado na panela e a água quente.

Acrescente o sal.

Deixar secar a água.



Ficha Técnica: ARROZ INTEGRAL

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|----------------|------------------|----------------|
| Arroz Integral | 5,0 | 1 pacote |
| Água quente | 15 litros | 15 litros |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Cebola picada | 0,300 | À gosto |
| Alho picado | 0,10 | À gosto |
| Sal | 0,5 | À gosto |

Modo de Preparo:

Ferver a água.

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

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

Acrescente o sal.

Deixar secar a água.



Ficha Técnica: ARROZ POLIDO (BASE)

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|---------------|------------------|----------------|
| Arroz Polido | 5,0 | 1 pacote |
| Água quente | 10 litros | 10 litros |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Cebola picada | 0,300 | À gosto |
| Alho picado | 0,10 | À gosto |
| Sal | 0,5 | À gosto |

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: RISOTO DE LENTILHA COM CARNE

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml | MEDIDA CASEIRA |
|-----------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| ARROZ | 5,0 | 1 pacote |
| LENTILHA | 1,0 | 1 pacote |
| CARNE BOVINA EM ISCAS | 3,0 | 1 pacote |
| MOLHO DE TOMATE | 3,1 | 1 lata |
| CHEIRO VERDE | 0,100 | 5 col. de sopa |
| ALHO PICADO | 0,20 | À gosto |
| CEBOLA PICADA | 1,4 | À gosto |
| ÁGUA | 12 litros Arroz / 3 litros - Lentilha | 12 litros Arroz /3 litros Lentilha |
| ÓLEO DE SOJA | 0,200 | 1 caneca |
| SAL | 0,5 | À gosto |

Modo de Preparo:

Modo de Preparo Arroz:

Cozinhar o arroz conforme a instrução do fabricante.

Modo de Preparo Lentilha:

Cozinhar a lentilha conforme a instrução do fabricante.

Em uma panela de pressão, coloque a carne bovina em iscas temperada a gosto para cozinhar até que fique bem macia ao ponto de desfiar.

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

Em um refratário, coloque todos os ingredientes e misture bem. O molho de tomate é para dar cor ao risoto.



CRÉDITOS. ÀS ESCOLAS ESTADUAIS DO MUNICÍPIO DE LORENA DA D.E. GUARATINGUETA. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA AS ESCOLAS PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DAS RECEITAS.

Ficha Técnica: **ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA**

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|----------------|------------------|----------------|
| Arroz Integral | 5,0 | 1 pacote |
| Lentilha | 1,5 | 1 e ½ pacote |
| Alho | 0,30 | À gosto |
| Cebola | 1,4 | À gosto |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Água* | 18 litros | 18 litros |

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.

*adicionar mais água se necessário.



Ficha Técnica: “ ARROZ COM SALSA”

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|---------------|------------------|----------------|
| Arroz | 5,0 | 1 pacote |
| Água quente | 10 litros | 10 litros |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Cebola picada | 0,300 | À gosto |
| Alho picado | 0,30 | À gosto |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Salsinha | 0,100 | À gosto |

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente a cenoura e refogue, junte a água quente, salsa picada 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: “ ARROZ COLORIDO”

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|---------------|------------------|-------------------|
| Arroz | 5,0 | 1 pacote |
| Água quente | 10 litros | 10 litros |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Cebola picada | 0,300 | À gosto |
| Alho picado | 0,20 | À gosto |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Cenoura | 0,500 | 5 cenouras médias |
| Cebolinha | 0,100 | À gosto |
| Salsinha | 0,100 | À gosto |

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente a cenoura e refogue, junte a água quente, salsa e cebolinha picada 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: “RISPOIS” ARROZ COM ERVILHA

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|---------------|------------------|----------------|
| Arroz | 5,0 | 1 pacote |
| Água quente | 10 litros | 10 litros |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Cebola picada | 0,300 | À gosto |
| Alho picado | 0,20 | À gosto |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Ervilha seca | 0,500 | 1 pacote |
| Salsinha | 0,30 | 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 kg/ml | Medida caseira |
|-------------------------|------------------|----------------|
| Arroz polido | 5,0 | 1 pacote |
| Ervilha cozida AL DENTE | 1,0 | 2 pacotes |
| Requeijão cremoso | 1,0 | |

Modo de Preparo Arroz Polido:

Ver receita de Arroz Polido (base) – página 11

Modo de Preparo Ervilha:

Preparar a Ervilha conforme instrução do fabricante.

Modo de preparo Requeijão cremoso:

Ver receita do Requeijão cremoso – página 75

Modo de preparo Risoto:

Misture todos os ingredientes.

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



Ficha Técnica: ARROZ POLIDO COM CARNE SUÍNA

| ALIMENTO | QUANTIDADE kg/ml | Medida caseira |
|----------------------|------------------|----------------|
| Arroz Polido | 5,0 | 1 pacote |
| Carne suína em cubos | 2,0 | 1 pacote |
| Água quente | 10 litros | 10 litros |
| Cebola Picada | 0,300 | À gosto |
| Alho Picado | 0,6 | À gosto |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Salsinha/Cebolinha | 0,30 | À gosto |
| Cebolinha | 0,30 | 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 e o alho. 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: ARROZ DE FORNO COM ATUM

| ALIMENTO | QUANTIDADE kg/ml | Medida caseira |
|--------------------|-------------------------|-----------------------|
| Arroz Polido | 5,0 | 1 pacote |
| Atum | 1,5 | 1 pacote |
| Água quente | 10 litros | 10 litros |
| Cebola Picada | 0,300 | À gosto |
| Alho Picado | 0,20 | À gosto |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Sal | 0,3 | À gosto |
| Salsinha/Cebolinha | 0,100 | À gosto |

Modo de Preparo:

Modo de preparo Arroz:

Ver receita de Arroz Polido (base) – página 11

Modo de preparo Atum:

Em uma panela refogue, a cebola, a salsa, a cebolinha e adicione o atum. Misture bem.

Após o arroz e o refogado de atum estarem prontos, disponha em uma assadeira e leve ao forno para gratinar.



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

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|-------------------|------------------|----------------|
| ÁGUA | 0,600 | 3 canecas |
| ARROZ COZIDO | 0,400 | 2 canecas |
| FARINHA DE TRIGO* | 0,200 | 1 caneca |
| ÓLEO | 0,100 | ½ caneca |
| OVO | 2 unidades | 2 unidades |
| SAL | 0,3 | À gosto |

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se for necessário acrescente mais farinha de trigo.

Faça os discos e recheie 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.

*item adquirido pela Unidade Escolar



**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: MAIONESE CASEIRA

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|------------------------|------------------|----------------|
| LEITE DILUÍDO (GELADO) | 0,500 | 2 e ½ canecas |
| SAL | 0,5 | À gosto |
| ÓLEO | 0,900 | 1 frasco |

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: MOLHO ROSE

| ALIMENTO | QUANTIDADE KG/ML | MEDIDA CASEIRA |
|-------------------|------------------|----------------|
| REQUEIJÃO CASEIRO | 0,500 | 2 e ½ CANECAS |
| SAL | 0,5 | À GOSTO |
| ÓLEO DE SOJA | 0,100 | 1/2 CANECA |
| SALSINHA | 0,20 | À GOSTO |
| CEBOLINHA | 0,20 | À GOSTO |
| MOLHO DE TOMATE | 0,400 | 2 CANECAS |
| CEBOLA | 0,20 | À GOSTO |
| ALHO | 0,20 | À GOSTO |

Modo de Preparo:**Modo de Preparo Requeijão Cremoso:**

Ver receita do Requeijão cremoso – página 75

Modo de Preparo Molho Rose:

Em uma panela, doure o alho, a cebola e coloque o molho de tomate

Quando levantar fervura, acrescente o sal, a salsinha e a cebolinha

Deixe ferver um pouco em fogo baixo e mexa sem parar, para não grudar no fundo da panela.

Desligue o fogo, acrescente o requeijão caseiro e mexa.



Ficha Técnica: TUTU DE FEIJÃO PRETO OU FEIJÃO CARIOCA

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|---------------------------|------------------|----------------|
| Farinha de mandioca | 1,0 | 1 pacote |
| Feijão (preto ou carioca) | 0,600 | 3 canecas |
| Salsinha e cebolinha | 0,100 | À gosto |
| Cebola | 0,200 | À gosto |
| Alho | 0,5 | À gosto |
| Sal | 0,3 | À gosto |
| Óleo | 0,50 | ¼ de caneca |

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: **TROPEIRO DE ERVILHA**

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|-----------------------------|------------------|-------------------------|
| Farinha de mandioca torrada | 2,0 | 2 pacotes |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Óleo | 0,150 | $\frac{3}{4}$ de caneca |
| Ervilha partida cozida | 0,500 | 1 pacote |
| Cebola | 0,100 | À gosto |
| Alho | 0,5 | À gosto |
| Cebolinha | 0,50 | À gosto |
| Salsinha | 0,50 | À gosto |

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: LENTILHA

| ALIMENTO | QUANTIDADE KG/ML | MEDIDA CASEIRA |
|----------|------------------|----------------|
| LENTILHA | 1,0 kg | 1 PACOTE |
| ÁGUA | 2 L | 10 CANECAS |
| ÓLEO | 0,45 g | 3 C. SOPA |
| CEBOLA | 0,95 g | 1 UNIDADE |
| ALHO | 1 g | 1 DENTE |

Modo de Preparo:

Cate e lave as lentilhas.

Coloque as lentilhas lavadas na panela com os 2 (dois) litros de água.

Levar ao fogo alto até ferver.

Após fervura cozinhar em fogo baixo por 10 a 20 minutos com a panela semi-tampada ou até que o grão esteja na consistência desejada.

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

Acrescente o refogado à lentilha, coloque o sal e misture bem.



GUARNIÇÃO

Ficha técnica: **CUSCUZ DE LEGUMES**

| ALIMENTO: | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|--------------------------|------------------|----------------|
| Flocos de milho | 0,500 | 2 e ½ canecas |
| Beterraba | 0,450 | 3 unidades |
| Cebola | 0,380 | 4 unidades |
| Alho | 0,3 | 3 dentes |
| Cenoura | 0,280 | 3 unidades |
| Couve manteiga | 1 maço | 1 maço |
| Tomate | 0,360 | 3 unidades |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Salsinha/Cebolinha | 0,100 | À gosto |
| Molho de tomate italiano | 0,300 | 2 e ½ canecas |
| Óleo de soja | 0,200 | 1 caneca |
| Água | 0,300 | 2 e ½ canecas |

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 kg/ml | Medida caseira |
|---|------------------|----------------|
| MASSA | | |
| Biscoito salgado água e sal | 0,360 | 1 pacote |
| Ovos | 0,400 | 8 unidades |
| Óleo | 0,15 | 1 col. de sopa |
| RECHEIO | | |
| Gordura Suína (paleta) cortado em cubos bem pequenos congelados | 0,150 | 1 caneca |
| Tempero pronto Alho e Cebola | 0,800 | 1 pote |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Gemas | 2 unid | 2 unid |
| Leite reconstituído | 0,100 | ½ caneca |
| Claras (em neve) | 2 unid | 2 unid |
| Água | 2 litros | 2 litros |

Modo de Preparo Massa:

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, 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: QUIBE DE FEIJÃO

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|------------------------------|------------------|----------------|
| Trigo para quibe hidratado | 0,500 | 1 pacote |
| Flocos de milho hidratado | 0,300 | 1 e ½ canecas |
| Feijão preto (ou outro tipo) | 0,500 | 2 e ½ canecas |
| Cebola | 0,100 | À gosto |
| Alho | 0,5 | À gosto |
| Salsa | 0,100 | À gosto |
| Sal | 0,5 | 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 180°.



Ficha Técnica: CUSCUZ DE ATUM

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|--------------------------|------------------|----------------|
| Flocos de milho | 0,500 | 2 e ½ canecas |
| Atum em óleo comestível | 1,5 | 1 pacote |
| Cebola picada | 0,190 | 2 unidades |
| Alho picado | 0,3 | À gosto |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Molho de tomate italiano | 0,300 | 2 e ½ canecas |
| Óleo | 0,200 | 1 caneca |
| Água * | 0,300 | 1 e ½ caneca |

Modo de Preparo:

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

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.

***se necessário** adicionar mais água para hidratar os flocos de milho.



Ficha Técnica: **PURÊ DE ERVILHA PARTIDA SECA**

| ALIMENTO | QUANTIDADE kg/ml | Medida caseira |
|-----------------------|------------------|-----------------|
| ERVILHA PARTIDA SECA | 2,0 | 4 pacotes |
| ÁGUA (para cozimento) | 6 litros | 6 litros |
| SAL | 0,5 | À gosto |
| LOURO (folha) | 3 folhas | À gosto |
| CEBOLA PICADA | 0,95 | À gosto |
| ALHO PICADO | 0,3 | À gosto |
| ÓLEO | 0,200 | 1 caneca |
| LEITE EM PÓ | 0,600 | 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: FAROFA NUTRITIVA / FAROFA TEMPERADA

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|---------------------|------------------|----------------|
| Farinha de mandioca | 2,0 | 2 pacotes |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Óleo | 0,150 | ¾ de caneca |
| Hortifruti ou Ovo* | À gosto | À gosto |
| Alho in natura | 0,5 | À gosto |
| Cebola in natura | 0,285 | À gosto |

***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:

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: **CROQUETE VEGETARIANO**

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|--------------------------|------------------|----------------------|
| Ervilha cozida e drenada | 0,500 | 1 pacote |
| Alho picado | 0,2 | À gosto |
| Cebola picada | 0,10 | À gosto |
| Mistura torta salgada | 0,100 | 5 col. de sopa cheia |
| Água fria | 0,100 | ½ caneca |
| Óleo | 0,5 | 1 col. de café |
| Sal | 0,3 | À gosto |
| Salsinha | 0,20 | À gosto |
| Cebolinha | 0,20 | 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 vegetariano.

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

Molde os croquetes e disponha em assadeira untada, leve ao forno pré-aquecido a 180°C, até que fiquem dourados.



Ficha Técnica: **CREME DE MILHO**

| Alimento | Quantidade kg/ml | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| Flocos de milho | 0,500 | 2 e ½ canecas |
| Água quente | 2 litros | 2 litros |
| Sal | 0,5 | À gosto |
| Cebola picada | 0,95 | 1 unidade média |
| Alho | 0,1 | 1 dente |
| Salsinha | 0,10 | À gosto |
| Cebolinha | 0,10 | 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: **PURÊ DE FEIJÃO BRANCO**

| Alimento | Quantidade kg/ml | Medida caseira |
|---------------|------------------|-------------------|
| Feijão Branco | 0,500 | 2 e ½ canecas |
| Leite em pó | 0,60 | 3 col. de sopa |
| Batata | 0,140 | 2 unidades médias |
| Cebola picada | 0,95 | 1 unidade média |
| Alho picado | 0,2 | 2 dentes |
| Sal | 0,5 | 1 col. de café |
| Salsinha | 0,10 | À gosto |

Modo de Preparo:

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

Cozinhe as batatas e reserve.

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

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: POLENTA DE FLOCOS DE MILHO

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml | MEDIDA CASEIRA |
|-------------------|------------------|----------------|
| FLOCOS DE MILHO | 2,0 | 1 PACOTE |
| TOMATES PICADOS | 0,750 | 15 UNIDADES |
| CEBOLAS PICADAS | 0,760 | 8 UNIDADES |
| MOLHO DE TOMATE | 9,3 | 3 LATAS |
| ÁGUA PARA FERVER | 12 LITROS | 12 LITROS |
| ÁGUA PARA O MOLHO | À GOSTO | À GOSTO |
| SALSINHA | À GOSTO | À GOSTO |

Modo de Preparo Polenta:

No liquidificador despeje o pacote de flocos de milho e bater até obter a consistência de “farinha”.

Em uma panela coloque os 12 (doze) litros de água, tempere à gosto e ferver.

Após levantar fervura, desligue o fogo.

Acrescente a “farinha” de flocos de milho aos poucos mexendo bem, até obter uma massa lisa, homogênea.

Disponha a “polenta” em um refratário. Reserve.

Modo de Preparo Molho:

Em uma panela, refogar a cebola e após acrescente os tomates e tempere à gosto.

Coloque água para dissolver o molho e ferver até atingir a consistência desejada.

Despeje o molho sobre a polenta e salpique a salsinha. Servir em seguida.



CRÉDITOS. À E.E. DOUTOR ALFREDO PUJOL DA D.E. PINDAMONHANGABA. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DAS RECEITAS.

PROTO PRINCIPAL

Ficha Técnica: **Estrogonofe (carne ou frango)**

| Estrogonofe | Quantidade kg/ml |
|---------------------|-------------------------|
| Leite reconstituído | 1,0 |
| Óleo | 300 |
| Cebola | 1,4 |
| Carne bovina ou ave | 5,0 |
| Molho de tomate | 650 |
| 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 a carne estiver bem dourada, acrescente a cebola picada até ficar transparente.

Acrescente o molho de tomate a refogue bem.

Coloque em uma panela de pressão por 10 minutos.

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

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

Sirva em seguida.

Ficha Técnica: **CROQUETE DE CARNE SUÍNA**

| ALIMENTO | QUANTIDADE KG/ML | MEDIDA CASEIRA |
|----------------------|------------------|----------------------|
| CARNE SUÍNA DESFIADA | 1 PACOTE | 1 PACOTE |
| MISTURA BOLO SALGADO | 0,240 GR | 16 C. DE SOPA |
| CEBOLA PICADA | 0,475 GR | 5 UNIDADES MÉDIAS |
| ALHO PICADO | 4 GR | 4 DENTES |
| TOMATE FRESCO PICADO | 0,600 GR | 5 UNIDADES |
| ÓLEO DE SOJA | 0,15 GR | 1 e ½ colher de sopa |
| SALSINHA/CEBOLINHA | À GOSTO | À GOSTO |
| PIMENTA DO REINO | À GOSTO | À GOSTO |
| SAL | 8 G | 1 COLHER DE CHÁ |
| ÁGUA | 0,400 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 KG/ML | MEDIDA CASEIRA |
|---------------------------------------|------------------|-----------------|
| PERNIL EM CUBOS | 1 PACOTE | 1 PACOTE |
| ÓLEO DE SOJA | 0,20 ML | 2 C.SOPA |
| CEBOLA PICADA | 0,95 GR | 1 UNIDADE MÉDIA |
| ALHO PICADO | 3 GR | 3 DENTES |
| SAL | À GOSTO | À GOSTO |
| PIMENTA-DO-REINO | À GOSTO | À GOSTO |
| SALSINHA /CEBOLINHA (OPCIONAL) | À GOSTO | À GOSTO |
| MOLHO DE TOMATE ITALIANO | 1,5 KG | ½ LATA |
| ÁGUA (SE NECESSÁRIO) PARA O COZIMENTO | 0,200 ML | 1 CANECA |

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 kg/ml |
|-------------------|------------------|
| 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: QUICHE DE ATUM

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|-----------------------|----------------------|
| MISTURA TORTA SALGADA | 2 PACOTES |
| ATUM EM ÓLEO | À GOSTO |
| ÓLEO | 1 COLHER DE SOPA |
| ÁGUA | ATÉ 500 ML |
| SAL | À GOSTO |
| CEBOLA | À GOSTO |
| SALSA | À GOSTO |
| CEBOLINHA | À GOSTO |
| REQUEIJÃO CREMOSO | CARTILHA DE RECEITAS |

Modo de Preparo Requeijão Cremoso:

Preparar o requeijão cremoso, conforme cartilha de receitas.

Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque a mistura para torta salgada e incorpore o óleo e sovar.

Acrescente a água aos poucos até o ponto em que a massa desgrude das mãos.

Untar uma forma e cobri-la com metade da massa.

Escorra o óleo do atum.

Tempere o atum com o sal, a cebola e o cheiro verde.

Coloque o atum temperado sobre a massa.

Cobrir o atum com a massa.

Cobrir a massa com o requeijão cremoso (cartilha de receitas).

Assar a massa em forno pré-aquecido e o requeijão ficar gratinado.



CRÉDITOS. À E.E. JARDIM DOS CISNES DA D.E. PINDAMONHANGABA. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA AS ESCOLAS PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DAS RECEITAS.

Ficha Técnica: SARDINHA ASSADA

| ALIMENTO | QUANTIDADE kg/ml |
|----------------------|-------------------------------------|
| 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: **FRANGO MORENINHO**

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|-----------------|------------------|
| 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: **CARNE DE PANELA**

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|-----------------|------------------|
| Carne Cubos | 5,0 |
| Cenoura | 1,5 |
| Batata | 1,5 |
| Molho de tomate | 300 |
| Cebola | 1,4 |
| Alho | 300 |
| Sal | À gosto |
| Óleo | À 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 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 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 dente.

Sirva em seguida.



Ficha Técnica: FEIJOADA

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|------------------------|------------------|
| Feijão preto | 1,5 |
| Pernil OU carne bovina | 2,5 |
| Alho | 300 |
| Cebola | 1,4 |
| Tomate | 1,3 |
| Óleo | 300 |
| Cenoura | 1,0 |
| Repolho | 2,5 |
| 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 | Quantidade kg/ml |
|------------------------|------------------|
| Feijão branco | 1,5 |
| Pernil OU carne bovina | 2,5 |
| Alho | 300 |
| Cebola | 1,4 |
| Tomate | 1,3 |
| Óleo | 300 |
| Cenoura | 1,0 |
| Repolho | 2,5 |
| 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: BOLINHO DE PEIXE II (COM FLOCOS DE MILHO)

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|---|-------------------------|
| Flocos de milho | 500 gramas |
| Atum ou Sardinha | 1 Kg |
| Sal | À 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: QUIBE ASSADO

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|--|------------------------|
| 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: **BOLINHO DE PEIXE ASSADO**

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|---|------------------------------|
| 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: QUIBE ASSADO DE ATUM

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|-------------------------|------------------|
| 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.

FICHA TÉCNICA: OVOS COZIDOS

| ALIMENTO | QUANTIDADE KG/ML | MEDIDA CASEIRA |
|----------|--------------------------|--------------------------|
| OVOS | 40 UNIDADES | 40 UNIDADES |
| ÁGUA | o suficiente para cobrir | o suficiente para cobrir |

Modo de Preparo:

Se necessário, faça a higienização dos ovos.

Em um caldeirão, coloque os ovos e acrescente a água.

O tempo de cozimento para os ovos (clara e gema) ficarem totalmente cozidos é de 12 (doze) minutos a partir da fervura da água.



FICHA TÉCNICA: OVOS AO MOLHO

| ALIMENTO | QUANTIDADE KG/ML | MEDIDA CASEIRA |
|-----------------|------------------|----------------|
| OVOS | 40 UNIDADES | 40 UNIDADES |
| MOLHO DE TOMATE | 3,1 | 1 LATA |
| ÁGUA | À GOSTO | À GOSTO |
| ALHO | 0,10 | 10 DENTES |
| ÓLEO DE SOJA | 0,45 | 3 C. SOPA |
| SALSINHA | À GOSTO | À GOSTO |
| CEBOLINHA | À GOSTO | À GOSTO |

Modo de Preparo:

Se necessário, faça a higienização dos ovos.

Em uma frigideira, doure o alho no óleo de soja.

Acrescente o molho de tomate. Se necessário acrescente água.

Tempere com sal a gosto.

Deixe reduzir um pouco e junte os ovos.

Tampe a frigideira e deixe cozinhar por três minutos.

Decore com a salsinha e a cebolinha.



FICHA TÉCNICA: OMELETE DE FORNO

| ALIMENTO | QUANTIDADE KG/ML | MEDIDA CASEIRA |
|-----------|------------------|----------------|
| OVOS | 40 UNIDADES | 40 UNIDADES |
| SAL | À GOSTO | À GOSTO |
| SALSINHA | À GOSTO | À GOSTO |
| CEBOLINHA | À GOSTO | À GOSTO |

Modo de Preparo:

Se necessário, faça a higienização dos ovos.

Em uma tigela bata os ovos e tempere com o sal.

Em uma forma untada despeje os ovos batidos e finalize com a salsinha e a cebolinha.

Leve ao forno para assar em forno pré aquecido a 180º C por cerca de 20 minutos ou até dourar.



FICHA TÉCNICA: ALMONDEGAS AO FORNO

| ALIMENTO | QUANTIDADE KG/ML | MEDIDA CASEIRA |
|------------|------------------|----------------|
| ALMONDEGAS | 2 KG | 1 PACOTE |
| SALSINHA | À GOSTO | À GOSTO |
| CEBOLINHA | À GOSTO | À GOSTO |

Modo de Preparo:

Retirar o pacote da almondega do freezer e colocar na geladeira para descongelar de um dia para o outro, antes de utilizá-lo.

Após descongelado, retirar a almondega da embalagem e dispor em uma forma.

Levar ao forno pré-aquecido a 180º C para aquece-las.

Decore com salsinha e cebolinha.

Após aquecido servi-lo quente.



SALADAS

FICHA TÉCNICA: **TABULE**

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|----------------------------|--------------------|
| 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: VINAGRETE DE ERVILHA

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|-------------------------|--------------------------|
| 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 kg/ml |
|----------------------------|------------------|
| 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: **SALADA DE GRÃOS**

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|--|--------------------------|
| 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.



BOLOS E DOCES

FICHA TÉCNICA: **DOCE DE BANANA**

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|-----------|-----------------------------|
| 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: TORTA DE BANANA

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|-----------------------------------|--|
| BANANA | 22 UNIDADES |
| MISTURA TORTA SALGADA | 1 PACOTE |
| ÁGUA | 1250 ML / 6 XICARAS DE CHÁ E ¼ DE XICARA DE CHÁ |
| ÁGUA QUENTE | 0,200 ML / 1 XÍCARA DE CHÁ |
| LEITE EM PÓ INTEGRAL INSTANTANEO | 0,250 GRAMAS / 2 XICARAS DE CHÁ E ¼ DE XICARA DE CHÁ |
| ÓLEO | 0,50 ML / ¼ DE XICARA DE CHÁ |
| AMIDO DE MILHO* | 0,150 GRAMAS / ¼ DE XICARA DE CHÁ |
| AÇÚCAR | 0,400 GRAMAS / 2 XICARAS DE CHÁ |
| AÇÚCAR PARA CARAMELIZAR ASSADEIRA | 0,800 ML / 4 XICARAS DE CHÁ |

Modo de Preparo:**Modo de preparo para caramelizar assadeira:**

Em uma panela de fundo largo derreta o açúcar.

Acrescente a água quente.

Deixe ferver até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar.

Forre com a calda uma assadeira grande.

Corte as bananas em fatias e acomode sobre a assadeira caramelizada e reserve.

Modo de preparo massa:

Em um liquidificador coloque o leite em pó, adicione a água e bater.

Com o liquidificador ligado, acrescente a mistura de torta salgada, o amido de milho, o óleo e o açúcar.

Deixe bater até homogeneizar a massa.

Coloque a massa sobre a assadeira caramelizada com as bananas acomodadas.

Assar a massa em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 (quarenta) minutos.

Desenforme a torta de banana depois de fria.

CRÉDITOS. À E.E. LÍBERO DE ALMEIDA DA D.E. FERNANDÓPOLIS. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DAS RECEITAS.



FICHA TÉCNICA: **DOCINHO DE LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO**

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|----------------------|------------------------------|
| 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: **BOLO DE MILHO COM CHOCOLATE**

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|------------------------|------------------|
| 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 kg/ml |
|--|-------------------------------------|
| 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: MISTURA PARA O PREPARO DE BOLO SABOR BAUNILHA**Modo de preparo do pacote de 2 kg:****De acordo com a instrução do fabricante.**

Despejar o conteúdo da embalagem em um recipiente.

Medir **1,2 litros** (06 copos americanos até a marca) de **água fria**.

Misturar e bater até obter uma massa lisa.

Despeje a massa em forma untada e enfarinhada e leve ao forno para assar.

Deixar esfriar para cortar o bolo.

Rendimento: 66 porções de 40 gramas.



Ficha Técnica: MISTURA PARA O PREPARO DE BOLO SABOR MARACUJÁ

Modo de preparo do pacote de 2 kg:

Despejar o conteúdo da embalagem em um recipiente.

Medir **1,2 litros** (06 copos americanos até a marca) de **água fria**.

Misturar e bater até obter uma massa lisa.

Despeje a massa em forma untada e enfarinhada e leve ao forno para assar.

Cobertura de Chocolate:

| INGREDIENTES: | QUANTIDADE |
|--------------------|------------|
| Água fria | 400 ml |
| Leite em pó | 300 ml |
| Achocolatado em pó | 300 ml |

Em um recipiente coloque a **água fria**, junte o leite em pó e o achocolatado em pó. Mexa bem, até obter uma massa lisa.

Coloque a massa em uma panela, leve ao fogo brando, mexa até engrossar. Desligue o fogo.

Despeje a cobertura quente no bolo e espalhe uniformemente.

Deixar esfriar para cortar o bolo.

Rendimento: 66 porções de 40 gramas.



Ficha Técnica: **MISTURA PARA O PREPARO DE BOLO SABOR CHOCOLATE**

Modo de preparo do pacote de 2 kg:

Despejar o conteúdo da embalagem em um recipiente.

Medir **1,2 litros** (06 copos americanos até a marca) de **água fria**.

Misturar e bater até obter uma massa lisa.

Despeje a massa em forma untada e enfarinhada e leve ao forno para assar.

Cobertura de Café:

| INGREDIENTES | QUANTIDADE |
|--------------------------|------------|
| Composto Lácteo com Café | 300 gramas |
| Água fria | 100 ml |

Em um recipiente coloque a água fria e junte o composto lácteo com café aos poucos mexendo até formar uma massa lisa.

Coloque a massa em uma panela, leve ao fogo brando, mexa até engrossar. Desligue o fogo.

Despeje a cobertura quente no bolo e espalhe uniformemente.

Deixar esfriar para cortar o bolo.

Rendimento: 66 porções de 40 gramas.



Ficha Técnica: MISTURA PARA O PREPARO DE BOLO INTEGRAL

Modo de preparo do pacote de 2 kg:

Despejar o conteúdo da embalagem em um recipiente.

Medir **1,2 litros** (06 copos americanos até a marca) de **água fria**.

Misturar e bater até obter uma massa lisa.

Despeje a massa em forma untada e enfarinhada e leve ao forno para assar.

Cobertura de Geleia de Goiaba:

| ALIMENTO: | QUANTIDADE |
|------------------|------------|
| Geleia de Goiaba | 300 gramas |

Despeje a geleia de goiaba sobre o bolo ainda quente e espalhe uniformemente.

Deixar esfriar para cortar o bolo.

Rendimento: 66 porções de 40 gramas.



Ficha Técnica: MISTURA PARA O PREPARO DE BOLO SABOR BAUNILHA COM FLOCOS DE MILHO

| ALIMENTO: | QUANTIDADE: |
|---|--------------------|
| Mistura para o preparo de bolo sabor baunilha | 2 kg |
| Flocos de milho | 200 gramas |

Modo de preparo do pacote de 2 kg:**De acordo com a instrução do fabricante.**

Despejar o conteúdo da embalagem em um recipiente.

Medir **1,2 litros** (06 copos americanos até a marca) de **água fria**.

Misturar e bater até obter uma massa lisa.

Incorpore os flocos de milho delicadamente.

Despeje a massa em forma untada e enfarinhada e leve ao forno para assar.

Deixar esfriar para cortar o bolo.

Rendimento: 66 porções de 40 gramas.

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

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|---------------------------|----------------------|
| 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: **BOLO DE ERVILHA COM COBERTURA DE CHOCOLATE**

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|----------------------------------|---------------------|
| 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.



TORTAS

Ficha Técnica: **TORTA SALGADA ATUM**

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|---------------------------|------------------|
| 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 kg/ml |
|---------------------------|------------------|
| 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 kg/ml |
|---------------------------|------------------|
| 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 kg/ml |
|---------------------------|------------------|
| 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.



SOPAS

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

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|----------------------|-------------------------|
| 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.

LANCHES INICIAIS E FINAIS

FICHA TÉCNICA: PÃO

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|-----------------------------|------------------------------|
| MISTURA TORTA SALGADA | 1 PACOTE |
| LEITE RECONSTITUÍDO MORNADO | 0,300 ML / 1 XIC. E ½ DE CHÁ |
| ÁGUA MORNADA | 0,300 ML / 1 XIC. E ½ DE CHÁ |
| ÁÇÚCAR CRISTAL | 0,100 GR / 4 COLH. DE SOPA |
| SAL (OPCIONAL) | À GOSTO |
| FERMENTO BIOLÓGICO | 0,50 GRAMAS |

Modo de Preparo:

Modo de Preparo Leite em pó:

Reconstituir o leite em pó, conforme instrução do fabricante.

Modo de Preparo Pão:

Em um recipiente coloque todo o conteúdo do pacote da mistura para torta salgada.

Dissolver o fermento biológico no leite **ou** água.

Dissolver o açúcar cristal no leite **ou** água.

Acrescente o sal (opcional) à gosto.

Incorpore o leite, a água (já dissolvidos com o fermento biológico e o açúcar cristal) na mistura da torta salgada e misture até dar o ponto de massa de pão.

Abrir a massa e moldar os pães.

Deixe os pães descansar por aproximadamente 1 (um) hora.

Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 (quarenta) minutos (dependendo do forno).



CRÉDITOS. À E.E. SILVÉRIO BERTONI DA D.E. GUARULHOS NORTE. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DAS RECEITAS.

FICHA TÉCNICA: PÃEZINHOS COM PATÊ DE ATUM

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|-----------------------|-------------------------|
| MISTURA TORTA SALGADA | 2 PACOTES |
| ATUM EM ÓLEO | 1 PACOTE |
| ÁGUA | ATÉ 500 ML |
| ÓLEO | 1 COLHER DE SOPA |
| SALSINHA | À GOSTO |
| CEBOLINHA | À GOSTO |
| REQUEIJÃO CREMOSO | CARTILHA DE RECEITAS |

Modo de Preparo:**Modo de Preparo Pãezinhos:**

Em um recipiente, coloque a mistura para torta salgada e incorpore o óleo e sovar.

Acrescente a água aos poucos até o ponto em que a massa desgrude das mãos.

Moldar os pãezinhos e dispô-los em assadeira.

Assar os pãezinhos em forno pré-aquecido.

Modo de Preparo Requeijão Cremoso:

Preparar o requeijão cremoso, conforme cartilha de receitas.

Modo de Preparo Patê de Atum:

Escorra o óleo do atum.

Em um refratário, coloque o atum escorrido e incorpore o requeijão cremoso e os temperos.

OBS: Os Pãezinhos também pode ser servidos com queijinho processado, requeijão cremoso (cartilha de receitas), e salada de alface e tomate.



Ficha Técnica: COOKIES DE CHOCOLATE COM MISTURA PARA BOLO

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|-----------------------------|------------------|
| 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: PÃO DE ERVILHA COM CENOURA

| ALIMENTO: | QUANTIDADE kg/ml |
|----------------------|-------------------------------|
| 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: **REQUEIJÃO CREMOSO**

| Alimento | Quantidade kg/ml |
|---|-------------------------------|
| Leite reconstituído a partir do pó | 2 l |
| 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 fervera.

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)



BEBIDAS LÁCTEAS

Ficha Técnica: **COMPOSTO LÁCTEO COM CACAU – TIPO FRAPÊ**

Modo de preparo:

Para o pacote de 2 kg:

Em um recipiente coloque todo o conteúdo do pacote (2 kg) e acrescente um pouco de **ÁGUA FRIA** (filtrada). Misture até formar uma pasta homogênea.

Acrescente mais água até completar **9,6 litros**. Mexa bem.

Sugestão: Para melhorar diluir o produto preparar no liquidificador.

Rendimento: 48 porções de 200 ml.



Ficha Técnica: COMPOSTO LÁCTEO SABOR MORANGO**Modo de Preparo:****Para o pacote de 2 kg:**

Adicione todo o conteúdo da embalagem sobre 4 (quatro) litros de água filtrada ou fervida quente ou fria.

Misture até dissolver.

Acrescente mais 4 (quatro) litros de água. Mexa bem.

Sugestão: Para facilitar a diluição do produto pode ser utilizado liquidificador.

Rendimento: 48 porções de 200 ml.



Ficha Técnica: LEITE EM PÓ INTEGRAL INSTANTÂNEO**Modo de Preparo:****Para o pacote de 1 kg:**

Em um recipiente coloque todo o conteúdo do pacote 1 kg e acrescente um pouco de **ÁGUA FRIA** (filtrada). Misture até formar uma pasta homogênea.

Acrescente mais água fria ou quente até completar 7,4 litros. Mexa bem.

Rendimento: 37 porções de 200 ml.



Ficha Técnica: COMPOSTO LÁCTEO COM CAFÉ**Modo de Preparo:****Para o pacote de 2 kg:**

Em um recipiente coloque todo o conteúdo do pacote 2 kg e acrescente um pouco de **ÁGUA QUENTE** (filtrada). Misture até formar uma pasta homogênea.

Acrescente mais água até completar **9,6 litros**. Mexa bem.

Sugestão: Para melhorar diluir o produto preparar no liquidificador.

Rendimento: 48 porções de 200 ml.



Ficha Técnica: ACHOCOLATADO EM PÓ INSTANTÂNEO**Modo de Preparo:****Para o preparo de 1 kg de leite em pó integral instantâneo**

Em um recipiente coloque todo o conteúdo do pacote 1 kg e acrescente um pouco de **ÁGUA FRIA** (filtrada). Misture até formar uma pasta homogênea.

Acrescente mais água fria ou quente até completar 7,4 litros. Mexa bem.

Sugestão: Para melhorar diluir o produto preparar no liquidificador.

Para o preparo do achocolatado em pó instantâneo:

Adicione no leite diluído **740 gramas** de achocolatado em pó instantâneo.

Mexa bem.

Sugestão: Para melhorar diluir o produto preparar no liquidificador.

Rendimento: 45 porções de 200 ml.



Ficha Técnica: COMPOSTO LÁCTEO SABOR COCO**Modo de Preparo:****Para o preparo de 1,5 kg:**

Em um recipiente coloque todo o conteúdo do pacote 1,5 kg e acrescente um pouco de **ÁGUA FRIA** (filtrada). Misture até formar uma pasta homogênea.

Acrescente mais água fria ou quente até completar 7,2 litros. Mexa bem.

Sugestão: Para melhorar diluir o produto preparar no liquidificador.

Rendimento: 36 porções de 200 ml.

