

# CADERNO DE RECEITAS – 2019

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAESC

CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO - CENUT



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

  
**SÃO PAULO**  
**GOVERNO DO ESTADO**

| Secretaria de Educação

## 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
FRANGO EMPANADO COM BISCOITO.....	44
CARNE DE PANELA.....	45
FEIJOADA.....	46

“CASSULÊ” (Feijoada com feijão branco) .....	47
BOLINHO DE PEIXE II (com flocos de milho) .....	48
QUIBE ASSADO .....	49
BOLINHO DE PEIXE ASSADO.....	50
QUIBE ASSADO DE ATUM.....	51
OVOS COZIDOS.....	52
OVOS AO MOLHO.....	53
OMELETE DE FORNO.....	54
ALMONDEGAS AO FORNO.....	55

## **SALADAS**

TABULE .....	56
VINAGRETE DE ERVILHA.....	57
MAIONESE DE LEGUMES .....	58
SALADA DE GRÃOS.....	59

## **BOLOS E DOCES**

DOCE DE BANANA.....	60
TORTA DE BANANA.....	61
DOCINHO DE LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO.....	62
BOLO DE MILHO COM CHOCOLATE.....	63
BRIGADEIRO DE BEBIDA LÁCTEA .....	64
MISTURA BOLO BAUNILHA .....	65
MISTURA BOLO MARACUJÁ.....	66
MISTURA BOLO CHOCOLATE.....	67
MISTURA BOLO INTEGRAL .....	68
MISTURA BOLO BAUNILHA COM FLOCOS DE MILHO.....	69
BOLO DE FLOCOS DE MILHO .....	70
BOLO DE ERVILHA COM COBERTURA DE CHOCOLATE .....	71

## **TORTAS**

TORTA SALGADA ATUM.....	72
TORTA SALGADA SARDINHA.....	73
TORTA SALGADA CARNE MOÍDA.....	74
TORTA SALGADA FRANGO.....	75

## **SOPAS**

SOPA DE ERVILHA COM CENOURA E FRANGO EM CUBOS.....	76
--	----

## **LANCHE INICIAL E FINAL**

PÃO.....	77
PÃEZINHOS COM PATÊ DE ATUM.....	78
COOKIES DE CHOCOLATE COM MISTURA PARA BOLO.....	79
PÃO DE ERVILHA COM CENOURA.....	80

REQUEIJÃO CREMOSO.....	81
------------------------	----

## **BEBIDAS LÁCTEAS**

COMPOSTO LÁCTEO COM CACAU – TIPO FRAPÊ.....	82
COMPOSTO LÁCTEO MORANGO .....	83
LEITE EM PÓ INTEGRAL INSTANTÂNEO.....	84
COMPOSTO LÁCTEO COM CAFÉ.....	85
ACHOCOLATADO EM PÓ INSTANTÂNEO .....	86
COMPOSTO LÁCTEO SABOR COCO .....	87

## 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**

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTIDADE kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
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 fervera, 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

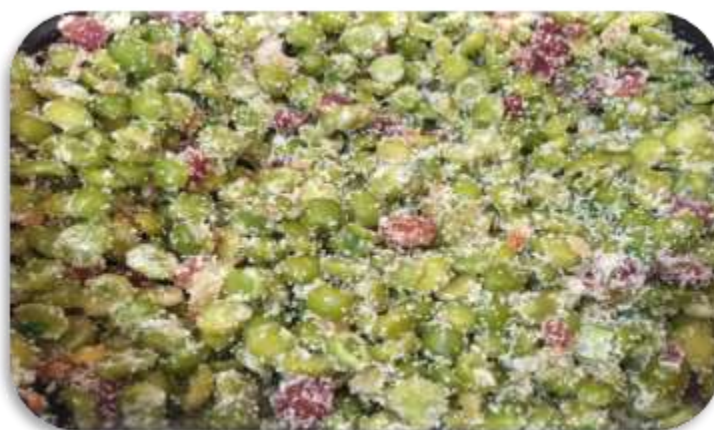
### Modo de Preparo:

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
<b>MASSA</b>		
Biscoito salgado água e sal	0,360	1 pacote
Ovos	0,400	8 unidades
Óleo	0,15	1 col. de sopa
<b>RECHEIO</b>		
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)**

<b>Estrogonofe</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>
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/ CUBOS	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: FRANGO EMPANADO COM BISCOITO**

<b>ALIMENTO:</b>	<b>QUANTIDADE kg/ml</b>
FRANGO SASSAMI	5 KG
BISCOITO SALGADO	3 PACOTES
SAL	À GOSTO
TEMPEROS	À GOSTO
ÓLEO	10 ml
OVOS	½ DUZIA

**MODO DE PREPARO:**

Tempere o frango à gosto. Reserve.

Em uma forma, coloque o óleo espalhando para deixar o fundo da forma untado.

Enquanto isso, triture o biscoito grosseiramente (pode deixar alguns pedacinhos maiores).

Em um recipiente, coloque os ovos e bata ligeiramente.

Em outro, coloque a farinha dos biscoitos.

Passes as tiras de frango nos ovos e em seguida na farinha dos biscoitos.

Após colocar na forma e colocar para assar.



## 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)**

<b>ALIMENTO:</b>	<b>QUANTIDADE kg/ml</b>
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**

<b>ALIMENTO:</b>	<b>QUANTIDADE:</b>
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**

<b>ALIMENTO:</b>	<b>QUANTIDADE kg/ml</b>
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**

<b>ALIMENTO:</b>	<b>QUANTIDADE kg/ml</b>
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 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)



## 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.

