

# CADERNO DE RECEITAS – 2019

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAESC

CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO - CENUT



ALIMENTA  O ESCOLAR



| 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 |
| 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 |
| QUIBE ASSADO VEGETARIANO.....                   | 52 |
| OVOS COZIDOS.....                               | 53 |
| OVOS AO MOLHO.....                              | 54 |
| OMELETE DE FORNO.....                           | 55 |
| ALMONDEGAS AO FORNO.....                        | 56 |
| FRICASSÊ DE FRANGO.....                         | 57 |
| FRANGO GRELHADO.....                            | 58 |
| FRANGO AO MOLHO.....                            | 59 |
| ALMONDEGAS AO FORNO (HAMBURGUER) .....          | 60 |
| CARNE MOÍDA REFOGADA .....                      | 61 |
| CARNE MOÍDA CREMOSA.....                        | 62 |
| CARNE MOÍDA AO MOLHO.....                       | 63 |

## **SALADAS**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| TABULE .....              | 64 |
| VINAGRETE DE ERVILHA..... | 65 |
| MAIONESE DE LEGUMES ..... | 66 |
| SALADA DE GRÃOS.....      | 67 |

## **BOLOS E DOCES**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| DOCE DE BANANA.....                              | 68 |
| TORTA DE BANANA.....                             | 69 |
| DOCINHO DE LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO.....     | 70 |
| BOLO DE MILHO COM CHOCOLATE.....                 | 71 |
| BRIGADEIRO DE BEBIDA LÁCTEA .....                | 72 |
| MISTURA BOLO BAUNILHA .....                      | 73 |
| MISTURA BOLO MARACUJÁ.....                       | 74 |
| MISTURA BOLO CHOCOLATE.....                      | 75 |
| MISTURA BOLO INTEGRAL. ....                      | 76 |
| MISTURA BOLO BAUNILHA COM FLOCOS DE MILHO.....   | 77 |
| BOLO DE FLOCOS DE MILHO .....                    | 78 |
| BOLO DE ERVILHA COM COBERTURA DE CHOCOLATE ..... | 79 |
| TORTA HOLANDESA.....                             | 80 |

## **TORTAS**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| TORTA SALGADA ATUM.....        | 81 |
| TORTA SALGADA SARDINHA.....    | 82 |
| TORTA SALGADA CARNE MOÍDA..... | 83 |
| TORTA SALGADA FRANGO.....      | 84 |

## **SOPAS**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| SOPA DE ERVILHA COM CENOURA E FRANGO EM CUBOS..... | 85 |
|----------------------------------------------------|----|

#### **LANCHE INICIAL E FINAL**

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| PÃO.....                                        | 86 |
| PÃEZINHOS COM PATÊ DE ATUM.....                 | 87 |
| COOKIES DE CHOCOLATE COM MISTURA PARA BOLO..... | 88 |
| PÃO DE ERVILHA COM CENOURA.....                 | 89 |
| REQUEIJÃO CREMOSO.....                          | 90 |

#### **BEBIDAS LÁCTEAS**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| COMPOSTO LÁCTEO COM CACAU – TIPO FRAPÊ..... | 91 |
| COMPOSTO LÁCTEO MORANGO .....               | 92 |
| LEITE EM PÓ INTEGRAL INSTANTÂNEO.....       | 93 |
| COMPOSTO LÁCTEO COM CAFÉ.....               | 94 |
| ACHOCOLATADO EM PÓ INSTANTÂNEO .....        | 95 |
| COMPOSTO LÁCTEO SABOR COCO .....            | 96 |
| LEITE EM PÓ COM GELEIA.....                 | 97 |
| LEITE EM PÓ COM AÇUCAR.....                 | 98 |
| COBERTURAS PARA BOLO.....                   | 99 |

## 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 rechear à gosto: FRANGO, CARNE MOÍDA, CARNE MOÍDA COM LEGUMES, FRANGO DESFIADO COM LEGUME, ATUM, 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 86

**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 |
|-----------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| <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            | $\frac{3}{4}$ 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 BOVINA ou AVE)**

| ALIMENTO:           | QUANTIDADE kg/ml |
|---------------------|------------------|
| LEITE EM PÓ         | 1 QUILO          |
| ÓLEO                | 300 ML           |
| CEBOLA              | 1,4 QUILOS       |
| CARNE BOVINA OU AVE | 5 QUILOS         |
| MOLHO DE TOMATE     | 650 ML           |
| AÇUCAR              | À GOSTO          |
| SAL                 | À 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 em pó integral.

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 rodela | 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**

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

Passe 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 deixe 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:<br>Salsinha / cebolinha | À<br>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: QUIBE ASSADO VEGETARIANO**

| ALIMENTO:           | QUANTIDADE kg/ml |
|---------------------|------------------|
| TRIGO PARA QUIBE    | 1 kg             |
| FARINHA DE MANDIOCA | 250G             |
| 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.

**Opções de recheio:**

Tomates em rodelas, cenoura ralada, purê de batata com requeijão caseiro ou requeijão caseiro.



**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.



**Ficha Técnica: FRICASSÊ DE FRANGO**

| ALIMENTO:         | QUANTIDADE kg/ml |
|-------------------|------------------|
| REQUEIJÃO CREMOSO | 1 QUILO          |
| ÓLEO              | 300 ML           |
| CEBOLA            | 1,4 QUILOS       |
| AVE               | 5 QUILOS         |
| MOLHO DE TOMATE   | 650 ML           |
| AÇUCAR            | À 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 e o requeijão cremoso a refogue bem.

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

Coloque o conteúdo em uma assadeira, e leve ao forno para dourar, aquecido em 180°C por 15 minutos.

Sirva em seguida.



**Ficha Técnica: FRANGO GRELHADO**

| ALIMENTO:             | QUANTIDADE kg/ml |
|-----------------------|------------------|
| FRANGO SASSAMI/ CUBOS | 5 KG             |
| CEBOLA EM CUBOS       | 3 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**.

Quando o frango estiver quase moreninho, desligue o fogo.

Adicione salsinha e cebolinha e sirva.



**Ficha Técnica: FRANGO AO MOLHO**

| ALIMENTO:       | QUANTIDADE kg/ml |
|-----------------|------------------|
| ÓLEO            | 300 ML           |
| CEBOLA          | 1,4 QUILOS       |
| FRANGO          | 5 QUILOS         |
| MOLHO DE TOMATE | 650 ML           |
| SAL             | À GOSTO          |
| TEMPERO         | À GOSTO          |

**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**.

Quando o frango estiver quase moreninho, acrescente o molho, sal e tempero.

Deixe cozinhar durante 15 a 20 minutos.

Sirva em seguida.



**Ficha técnica: ALMONDEGAS AO FORNO (HAMBURGUER)**

| 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, em forma de hamburger 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.



**Ficha Técnica: CARNE MOIDA REFOGADA**

| Alimento          | Quantidade kg/ml |
|-------------------|------------------|
| Carne moída       | 1 kg             |
| Cebola e alho     | À gosto          |
| Salsa e cebolinha | À gosto          |
| Óleo              | 100 ml           |

**Modo de Preparo:** Em uma panela adicione óleo, refogue cebola, alho e a carne moída já refogada.

Sirva.



**Ficha Técnica: CARNE MOIDA CREMOSA**

| Alimento          | Quantidade kg/ml |
|-------------------|------------------|
| Carne moída       | 1 kg             |
| Cebola e alho     | À gosto          |
| Salsa e cebolinha | À gosto          |
| Molho de tomate   | 200 gramas       |
| Requeijão cremoso | 500 gramas       |
| Óleo              | 100 ml           |

**Modo de Preparo:** Em uma panela adicione óleo, refogue cebola, alho, molho de tomate, requeijão cremoso e a carne moída já refogada.

Sirva.



**Ficha Técnica: CARNE MOIDA AO MOLHO**

| Alimento          | Quantidade kg/ml |
|-------------------|------------------|
| Carne moída       | 1 kg             |
| Cebola e alho     | À gosto          |
| Salsa e cebolinha | À gosto          |
| 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.

Sirva.



## 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:

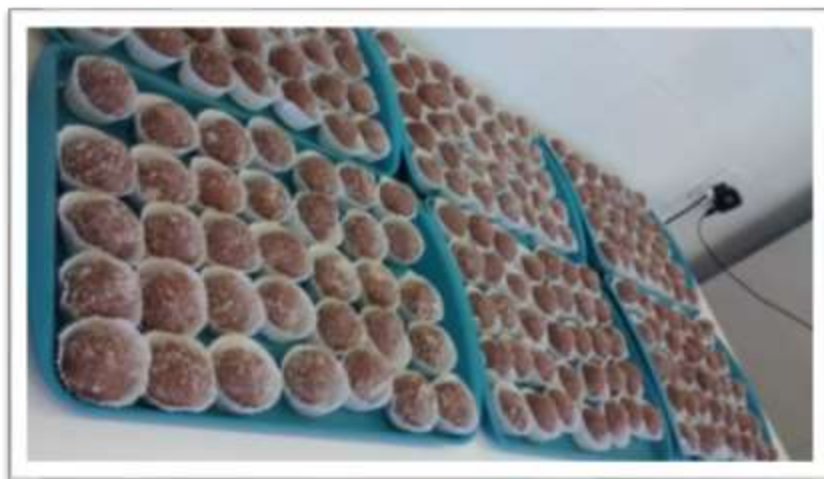
Em um recipiente grande coloque o leite em pó, o achocolatado e o açúcar.

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<br>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.**



## Ficha Técnica: **TORTA HOLANDESA**

| Alimento             | Quantidade kg/ml |
|----------------------|------------------|
| LEITE EM PÓ          | 2,5 KG           |
| COMPOSTO LÁCTEO COCO | 2 KG             |
| AÇUCAR               | 1KG              |
| ACHOCOLATADO         | 7 COLHERES       |
| BISCOITO MARIA       | 2 PACOTES        |

### Modo de preparo:

#### Creme branco:

1 pacote de leite em pó, 1 pacote de composto lácteo sabor coco, dilua o leite em pó em água de acordo com as instruções do fabricante. Acrescente o composto lácteo e leve ao fogo por aproximadamente 5 minutos. Lembre-se de não parar de mexer. Reserve.

#### Creme de chocolate:

1 kg de leite em pó, 1 kg de açúcar, 1 litro de água quente e 7 colheres de achocolatado. Comece preparando o leite condensado. Bata no liquidificador por aproximadamente 20 minutos, o leite em pó, o açúcar e a água quente.

Leve essa mistura ao fogo, acrescente o achocolatado e mexa até que desgrude do fundo da panela.

Para montar, triture o biscoito Maria sabor coco, umedeça com leite e forre o fundo da forma.

Agora é só montar as camadas e levar a geladeira.

Antes de servir, decore com os biscoitos inteiros.



**Créditos À EE. Dr. Luiz lobo neto, e suas criadoras Maria Donizeti de Jesus Martins da Silva e Natália Gaudêncio Rodrigues da Silva. 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 MORNO | 0,300 ML / 1 XIC. E ½ DE CHÁ |
| ÁGUA MORNA                | 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):<br>Salsinha/cebolinha | Até 1 colher de sopa<br>cheia |

#### Modo de Preparo:

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

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

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

Retire duas canecas do leite e reserve.

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

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

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

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

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



**Ficha Técnica: 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.



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

No liquidificador coloque todo o conteúdo do pacote 1 kg e acrescente aos poucos a **ÁGUA FRIA** (filtrada) até completar os 7 litros, e a geleia a gosto. Misture até formar uma pasta homogênea.

**Rendimento:** 35 porções de 200 ml.



**Ficha Técnica: LEITE EM PÓ INTEGRAL COM AÇÚCAR****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) e acrescente o açúcar a gosto. 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.



## Coberturas para bolo

### 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.

### 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.

### Cobertura de Leite em pó

| ALIMENTO:            | QUANTIDADE          |
|----------------------|---------------------|
| Leite em pó integral | 12 colheres de sopa |
| Açúcar Cristal       | 10 colheres de sopa |
| Água gelada          | 1 copo 200 ml       |

Coloque em um recipiente o leite em pó, açúcar, e aos poucos acrescente a água até formar um creme, com o bolo frio espalhe uniformemente.