



| Secretaria de Educação

# **CADERNO DE RECEITAS**

## **Atualizado em 2021**

**DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAESC  
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO - CENUT**

**Versão 3 – outubro/2021**

## **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.

## Sumário

<b>PRATOS BASES</b> .....	<b>5</b>
ARROZ PARBOILIZADO .....	6
ARROZ INTEGRAL.....	7
ARROZ MIX – PARBOILIZADO/POLIDO .....	8
ARROZ POLIDO .....	9
ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA .....	10
ARROZ COM SALSA.....	11
ARROZ COLORIDO .....	12
RISOTO DE LENTILHA COM CARNE.....	13
MACARRÃO COM ATUM OU SARDINHA .....	14
MACARRÃO Á BOLONHESA.....	15
MACARRÃO ALHO E ÓLEO.....	16
FEIJÃO CARIOCA .....	17
FEIJÃO PRETO .....	18
TUTU DE FEIJÃO PRETO OU FEIJÃO CARIOCA .....	19
LENTILHA .....	20
<b>SALADAS</b> .....	<b>21</b>
VINAGRETE .....	22
SALADA DE GRÃOS .....	23
SALADA DE CHUCHU E CENOURA .....	24
SALADA DE BATATA COM ATUM .....	25
SALADA DE ABOBRINHA COM CENOURA E TOMATE.....	26
<b>GUARNIÇÕES</b> .....	<b>27</b>
CUSCUZ DE LEGUMES.....	28
CUSCUZ DE ATUM .....	29
FAROFA NUTRITIVA / FAROFA TEMPERADA .....	30
FAROFA COM COUVE .....	31
RATATOUILLE.....	32
CREME A BASE DE FLOCOS DE MILHO .....	33
POLENTA DE FLOCOS DE MILHO .....	34
<b>PRATOS PRINCIPAIS</b> .....	<b>35</b>
ESTROGONOFE (CARNE BOVINA ou AVE) .....	36
FRANGO MORENINHO .....	37

CARNE DE PANELA.....	38
FEIJOADA.....	39
OVOS COZIDOS.....	40
OVOS AO MOLHO.....	41
OMELETE DE FORNO.....	42
FRICASSÊ DE FRANGO.....	43
FRANGO GRELHADO.....	44
FRANGO AO MOLHO.....	45
CARNE MOIDA REFOGADA.....	46
CARNE MOIDA CREMOSA.....	47
CARNE MOIDA AO MOLHO.....	48
<b>LANCHES INICIAIS E FINAIS.....</b>	<b>49</b>
REQUEIJÃO CREMOSO.....	50
PATÊ DE CENOURA.....	51
PATÊ DE ERVAS.....	52
PATÊ DE TOMATE.....	53
ANTEPASTO DE ABOBRINHA.....	54
REQUEIJÃO DE MANDIOCA (VEGANO).....	55
PATÊ CREMOSO DE LEGUMES.....	56
PATÊ DE BATATA E TOMATE.....	57
PATÊ DE BETERRABA.....	58
MASSA DE TORTA (Flocos de Milho).....	59
LEITE EM PÓ INTEGRAL INSTANTÂNEO.....	60
LEITE COM CACAU.....	61
VITAMINA DE BANANA.....	622
SALADA DE MACARRÃO.....	623
<b>MOLHOS.....</b>	<b>644</b>
MOLHO ROSE.....	655
MOLHO DE TOMATE.....	666

# PRATOS BASES

**Ficha Técnica:**  
**ARROZ PARBOILIZADO**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Arroz Parboilizado	5,0	1 pacote
Água quente	12 litros	12 litros
Óleo	0,100	1/2 caneca
Cebola picada	0,200	2 unidades grande
Alho picado	0,025	2 colheres de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa

**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 INTEGRAL

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Arroz Integral	5,0	1 pacote
Água quente	15 litros	15 litros
Óleo	0,100	1/2 caneca
Cebola picada	0,200	2 unidades grande
Alho picado	0,025	2 colheres de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa

**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 MIX – PARBOILIZADO/POLIDO**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Arroz Mix	5,0	1 pacote
Água quente	12 litros	12 litros
Óleo	0,100	1/2 caneca
Cebola picada	0,200	2 unidades grande
Alho picado	0,025	2 colheres de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa

**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 POLIDO

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Arroz Polido	5,0	1 pacote
Água quente	10 litros	10 litros
Óleo	0,100	½ caneca
Cebola picada	0,200	2 unidades grande
Alho picado	0,025	2 colheres de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa

**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:****ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Arroz Integral	5,0	1 pacote
Lentilha	1,5	1 e ½ pacote
Óleo	0,100	1/2 caneca
Cebola picada	0,200	2 unidades grande
Alho picado	0,025	2 colheres de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa
Água*	18 litros	18 litros

**Modo de Preparo:**

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, até a cebola ficar transparente em seguida adicione o alho.

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

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Arroz	5,0	1 pacote
Água quente	10 litros	10 litros
Óleo	0,100	½ caneca
Cebola picada	0,200	2 unidades grande
Alho picado	0,025	2 colheres de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa
Salsinha	0,050	4 colheres de sopa

**Modo de Preparo:**

Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a água quente e a 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**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Arroz	5,0	1 pacote
Água quente	10 litros	10 litros
Óleo	0,100	1/2 caneca
Cebola picada	0,200	2 unidades grande
Alho picado	0,025	2 colheres de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa
Cenoura	0,500	4 cenouras médias
Cebolinha	À gosto	À gosto
Salsinha	À gosto	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:****RISOTO DE LENTILHA COM CARNE**

<b>Alimento:</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Arroz	5,0	1 pacote
Lentilha	1,0	1 pacote
Carne bovina	3,0	1 pacote
Molho de tomate	3,1	1 lata
Cheiro verde	0,100	5 col. De sopa
Alho picado	0,025	2 colheres de sopa
Cebola picada	0,150	1 unidade grande
Água	12 litros arroz / 3 litros - lentilha	12 litros arroz /3 litros lentilha
Óleo de soja	0,100	½ caneca
Sal	0,025	1 colher de sopa

**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:****MACARRÃO COM ATUM OU SARDINHA**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
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
Cebola picada	0,300	2 unidades grande
Alho picado	0,015	1 colher de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa

**Modo de Preparo:**

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 panela com o óleo da sardinha ou atum, quando estiver bem quente, acrescente a sardinha. Não mexer muito, apenas o suficiente para dourar levemente a sardinha.

Acrescente a cebola e o alho picados até a cebola ficar transparente.

Acrescente o molho de tomate, o sal. Refogue bem.



**Esta preparação CONTÉM:** glúten e pescado.



**Ficha Técnica:**  
MACARRÃO Á BOLONHESA

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Macarrão integral	5,0	1 pacote
Molho de tomate	3,1	1 lata
Carne moída	5,0	2 e ½ pacotes
Óleo	0,100	½ caneca
Cebola picada	0,300	2 unidades grande
Alho picado	0,015	1 colher de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Descasque e pique bem o alho e a cebola.

Aqueça muito bem uma panela com óleo, quando estiver bem quente, acrescente o alho e a cebola. Deixar dourar igualmente.

Quando estiver bem dourado, acrescente a carne moída e o sal.

Misture bem e refogue a carne por 10 minutos no fogo médio.

Acrescente o molho, e deixe apurar por 15 minutos, até ficar cremoso.



**Esta preparação contém: Glúten.**

**Ficha Técnica:**  
MACARRÃO ALHO E ÓLEO

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Macarrão integral	5,0	1 pacote
Óleo	0,100	½ caneca
Alho picado	0,015	1 colher de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa
Salsinha	À gosto	À gosto

**Modo de Preparo:**

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 e reserve.

Amasse bem o alho juntamente com o sal, formando uma pasta.

Em uma panela, coloque o alho amassado e o óleo, refogue em fogo médio sem deixar o alho queimar, só dourar.

Acrescente o macarrão e deixe incorporar bem o sabor, mexendo sempre.

Finalize com salsinha.



**Esta preparação contém: Glúten.**



**Ficha Técnica:**  
FEIJÃO CARIOCA

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Feijão	2,0	2 pacotes
Água	5 litros	5 litros
Óleo	0,050	¼ xícara
Cebola picada	0,050	½ unidade grande
Alho picado	0,015	1 colher de sopa
Sal	0,015	½ colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Separe e lave o feijão. Despeje o feijão em uma panela de pressão e acrescente água.

Tampe a panela e deixe em fogo alto. Quando pegar pressão conte 40 minutos.

Passados os 40 minutos, deixe a panela de pressão esfriar por uns 10 minutos e depois abra a tampa.

Corte a cebola e o alho em cubinhos e refogue. Depois junte o feijão.

Adicione o sal e deixe o feijão no fogo alto até abrir fervura e vá mexendo aos poucos, até o caldo engrossar.



**Ficha Técnica:****FEIJÃO PRETO**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Feijão preto	2,0	2 pacotes
Água	5 litros	5 litros
Óleo	0,050	¼ xícara
Cebola picada	0,050	1/2 unidade grande
Alho picado	0,015	1 colher de sopa
Sal	0,015	½ colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Separe e lave o feijão preto. Despeje o feijão em uma panela de pressão e acrescente água.

Tampe a panela e deixe em fogo alto. Quando pegar pressão conte 40 minutos.

Passados os 40 minutos, deixe a panela de pressão esfriar por uns 10 minutos e depois abra a tampa.

Corte a cebola e o alho em cubinhos e refogue. Depois junte o feijão.

Adicione o sal e deixe o feijão no fogo alto até abrir fervura e vá mexendo aos poucos, até o caldo engrossar.



**Ficha Técnica:****TUTU DE FEIJÃO PRETO OU FEIJÃO CARIOCA**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Farinha de mandioca	1,0	2 pacotes
Feijão (preto ou carioca)	1 kg	1 pacote
Salsinha e cebolinha	0,100	A gosto
Óleo	0,050	¼ xícara
Cebola picada	0,050	½ unidade grande
Alho picado	0,015	½ colher de sopa
Sal	0,015	½ colher de sopa

**MODO DE PREPARO:**

Com o feijão já cozido, deixe esfriar. Pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Corte a cebola pequenos pedaços. Amasse o alho. Refogue-os numa panela com óleo, retire quando tiver dourados.

Quando o alho e a cebola tiverem dado uma “murchadinha”, 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:**

## LENTILHA

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade Kg/MI</b>	<b>Medida Caseira</b>
Lentilha	2,0 Kg	2 Pacotes
Água	4 litros	litros
Óleo	0,050	¼ xícara
Cebola picada	0,050	½ unidade grande
Alho picado	0,015	½ colher de sopa
Sal	0,015	½ colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Cate e lave as lentilhas.

Coloque as lentilhas lavadas na panela com os 4 (quatro) litros de água.

Levar ao fogo alto até ferver.

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

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

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



# SALADAS

**FICHA TÉCNICA:**

## VINAGRETE

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Tomate	0,500	10 unidades
Cebola	0,350	5 cebolas
Sal	0,08	1 colher de café
Óleo	0,05	1 colher de sopa rasa
Limão	0,05	1 colher de sopa rasa
Salsinha/cebolinha	À gosto	À gosto

**Modo de Preparo:**

Lave os tomates. Corte cada um ao meio, descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Descasque e pique a cebola e a salsinha.

Numa tigela misture todos os ingredientes e tempere com sal e limão a gosto.

Mantenha na geladeira até a hora de servir.



**Ficha Técnica:****SALADA DE GRÃOS**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
GRÃOS (lentilha ou feijão preto)	2 kg	2 pacotes
Água	o suficiente para cobrir	
Sal	0,015	½ colher de sopa
Óleo	0,05	1 colher de sopa rasa
Limão	0,05	1 colher de sopa rasa
Salsinha/cebolinha	À gosto	À gosto

**Modo de Preparo:**

Em uma panela, coloque os grãos e a água e cozinhe em fogo médio, com a panela parcialmente tampada, por 30 minutos ou até que estejam macios, porém inteiros.

Escorra o grão e reserve até esfriar. Se for possível, pode refrigerar.

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

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

Tempere com sal, óleo e limão e sirva.





**FICHA TÉCNICA:****SALADA DE CHUCHU E CENOURA**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Chuchu	1,600	6 unidades
Cenoura	0,600	6 unidades
Sal	0,008	1 colher de café
Óleo	0,05	1 colher de sopa rasa
Salsinha/cebolinha	À gosto	À gosto

**Modo de Preparo:**

Corte a cenoura e o chuchu em tiras. Cozinhe a cenoura na água até ficar al dente (não pode passar disso para manter a crocância) e o chuchu até ficar macio.

Coloque o chuchu e a cenoura cozida em uma travessa e tempere com sal, óleo e salsinha. Servir fria





**FICHA TÉCNICA:****SALADA DE BATATA COM ATUM**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Batata	0,800	10 unidades
Atum	1 Kg	1 pacote
Ovos	0,90	2 unidades
Sal	0,008	1 colher de café
Óleo	0,05	1 colher de sopa rasa
Salsinha/cebolinha	À gosto	À gosto

**Modo de Preparo:**

Descasque e corte as batatas em cubos. Leve para cozinhar

Depois de cozidas e escorridas e ainda quente, misture o atum, sal e o óleo.

Por último coloque a salsinha. E decore com ovos cozidos.

Servir fria



**Esta preparação contém:** ovos e pescados.

**FICHA TÉCNICA:****SALADA DE ABOBRINHA COM CENOURA E TOMATE**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Abobrinhas	2 Kg	10 unidades
Cenoura	2 Kg	16 unidades
Tomate	1 Kg	20 unidades
Sal	0,015	½ colher de sopa
Óleo	0,05	1 colher de sopa rasa
Salsinha/cebolinha	À gosto	À gosto

**Modo de Preparo:**

Corte as abobrinhas e cenouras. Leve para cozinhar

Depois de cozidas e escorridas, tempere com sal e o óleo.

Por último coloque a salsinha.

Servir fria



# GUARNIÇÕES

**Ficha técnica:****CUSCUZ DE LEGUMES**

<b>ALIMENTO:</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Flocos de milho	0,500	2 e ½ canecas
Beterraba	0,450	3 unidades
Cebola	0,380	4 unidades
Alho	0,015	1 colher de sopa
Cenoura	0,280	3 unidades
Couve manteiga	1 maço	1 maço
Tomate	0,360	3 unidades
Sal	0,015	½ colher de sopa
Salsinha/Cebolinha	-	À gosto
Molho de tomate	0,300	2 e ½ canecas
Óleo de soja	0,100	½ caneca
Água	0,300	2 e ½ canecas

**Modo de Preparo:**

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. Depois adicione os demais ingredientes e misture bem.

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

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



**Esta preparação CONTÉM: Glúten.**

**Ficha Técnica:**  
CUSCUZ DE ATUM

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
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	0,015	1 colher de sopa
Sal	0,015	½ colher de sopa
Molho de tomate italiano	0,300	2 e ½ canecas
Óleo	0,100	½ 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.



**Esta preparação CONTÉM:** Glúten e pescados.

**Ficha Técnica:**

## FAROFA NUTRITIVA / FAROFA TEMPERADA

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Farinha de mandioca	2,0	2 pacotes
Sal	0,08	1 colher de café
Óleo	0,150	$\frac{3}{4}$ de caneca
Hortaliças ou Ovo*	À gosto	À gosto
Alho	0,015	1 colher de sopa
Cebola	0,200	2 unidades

**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.

**\*Obs:** Na disponibilidade de alguns produtos de hortifruti (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.



**Esta preparação poderá CONTÉR: Ovos.**

**Ficha Técnica:**

## FAROFA COM COUVE

<b>Alimento</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Couve Manteiga	0,120	6 folhas
Flocos de milho	0,800	4 xicaras
Cenoura	0,120	1 unidade
Tomate	0,100	1 unidade
Alho	0,09	3 dentes
Cebola	0,150	1 unidade
Óleo	0,08	1 colher de sopa
Sal	0,03	½ colher de café

**Modo de Preparo:**

Triturar levemente os flocos no liquidificador.

Em uma panela, refogue o alho e a cebola, em seguida acrescente o tomate e a cenoura. Adicionar a couve e refogue rapidamente. Adicionar os flocos triturados e o sal.



**Esta preparação CONTÉM:** Glúten.



**Ficha Técnica:**

## RATATOUILLE

<b>Alimento</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Medidas caseira</b>
Abobrinha	0,600	3 unidades
Tomates	0,200	2 unidades
Batata	0,600	5 unidades médias
Cenouras	0,480	4 unidades
Cebola	0,300	2 unidades
Sal	0,008	1 colher de café
Salsinha	À gosto	À gosto

**Modo de Preparo:**

Pique os legumes em rodelas com espessura de 1-2 cm. Junte todos em um recipiente, acrescentar óleo e sal até todas as rodelas ficarem besuntadas por igual.

Em uma assadeira, organize os legumes em fileiras e de forma intercalada. Ao final regue com um fio de óleo por cima. Asse no forno até os legumes ficarem cozidos.





**Ficha Técnica:****CREME A BASE DE FLOCOS DE MILHO**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida Caseira</b>
Flocos de milho	0,500	2 e 1/2 canecas
Água quente	2 litros	2 litros
Sal	0,008	1 colher de café
Cebola picada	0,1	1 unidade média
Alho	0,08	1/2 colher de sopa
Salsinha	-	À gosto
Cebolinha	-	À gosto

**Modo de Preparo:**

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

Mexa e deixe hidratar.

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

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

Bata até obter uma massa homogênea.

Sirva quente como acompanhamento.



**Esta preparação CONTÉM: Glúten.**

**FICHA TÉCNICA:**

## POLENTA DE FLOCOS DE MILHO

<b>Alimento:</b>	<b>Quantidade Kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Flocos de milho	2,0	1 pacote
Tomates picados	0,750	15 unidades
Cebolas picadas	0,300	2 unidades
Molho de tomate	9,3	3 latas
Água para ferver	12 litros	12 litros
Água para o molho	À gosto	À gosto
Sal	0,008	1 colher de chá
Salsinha	0,1	1 unidade média
Alho	0,08	½ colher de sopa

**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.

# PRATOS PRINCIPAIS

**FICHA TÉCNICA:****ESTROGONOFE (CARNE BOVINA ou AVE)**

<b>Alimento:</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Leite Em Pó	0,500	½ pacote
Óleo	0,100	1 caneca
Cebola	0,750	5 unidades
Carne Bovina Ou Ave	4 Kg	2 pacotes
Molho de tomate	0,400	2 canecas
Sal	0,08	1 colher de chá

**Modo de Preparo:**

Pique as cebolas em cubos.

Aqueça muito bem uma panela 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. Reacenda o fogo e coloque a mistura de leite em pó integral.

Adicione sal e mexa constantemente até que o molho engrosse.

**Sugestão para servir:** com arroz branco, feijão e uma salada verde ou salada de batata.



**Esta preparação CONTÉM:** Leite e derivados.

**Ficha Técnica:****FRANGO MORENINHO**

<b>Alimento:</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Frango Sassami/ Cubos	4 Kg	2 pacotes
Cebola Em Cubos	3 Kg	40 unidades
Batata	2,5 Kg	18 unidades
Óleo	0,100	1/2 caneca
Alho picado	0,020	2 colheres de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa

**MODO DE PREPARO:**

Tempere o frango à gosto. Reserve.

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

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

Corte as batatas ao meio e reserve.

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

Adicione salsinha e cebolinha e sirva.



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

**Ficha Técnica:**

## CARNE DE PANELA

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Carne Cubos	4,0	2 pacotes
Molho de tomate	0,300	2 canecas
Cebola	0,450	3 unidades
Óleo	0,100	½ caneca
Alho picado	0,020	2 colheres de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Descasque e pique bem o alho e a cebola.

Aqueça panela de pressão com óleo, acrescente a cebola e o alho, deixe dourar apenas o suficiente para dourar igualmente.

Quando estiver bem dourado, acrescente a carne.

Acrescente o molho de tomate e o sal e refogue bem.

Adicione água fervente suficiente para cozinhar e acione a pressão da panela e deixei cozinhar.

Sirva em seguida.



**Ficha Técnica:**

## FEIJOADA

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Feijão preto	2	2 pacotes
Pernil OU carne bovina	2,5	1 e ½ pacotes
Alho	0,025	2 colheres de sopa cheia
Cebola	0,450	3 unidades
Tomate	0,500	5 unidades
Óleo	0,100 ml	1 caneca
Cenoura	0,300	3 unidades
Repolho	0,750	½ unidade
Sal	0,025	1 colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Descasque e pique bem o alho e a cebola.

Descasque as cenouras e o repolho em fatias, e os tomates em 4 partes.

Coloque o feijão preto de molho em água, na geladeira, por 30 minutos.

Aqueça uma panela com óleo, quando estiver bem quente, acrescente a carne. 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.

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.



**Esta preparação CONTÉM:** Carne suína.



**FICHA TÉCNICA:****OVOS COZIDOS**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Ovos	40 unidades	40 unidades
Água	O suficiente para cobrir	O suficiente para cobrir

**Modo de Preparo:**

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.



**Esta preparação CONTÉM: ovos.**



**FICHA TÉCNICA:**  
OVOS AO MOLHO

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade Kg/MI</b>	<b>Medida Caseira</b>
Ovos	40 unidades	40 unidades
Molho de tomate	2	6 canecas
Água	suficiente	suficiente
Óleo de soja	0,050	1/2 caneca
Alho picado	0,015	1 colher de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa
Salsinha	À gosto	À gosto
Cebolinha	À gosto	À gosto

**Modo de Preparo:**

Se necessário, faça a higienização dos ovos.

Em uma panela, 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 panela e deixe cozinhar por três minutos.

Decore com a salsinha e a cebolinha.



**Esta preparação CONTÉM: ovos.**

**FICHA TÉCNICA:**  
OMELETE DE FORNO

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Ovos	40 unidades	40 unidades
Cebola picada	0,050	1/2 unidade grande
Alho picado	0,015	1 colher de sopa
Sal	0,008	1 colher de chá
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 180° C por cerca de 20 minutos ou até dourar.



**Esta preparação CONTÉM: OVOS.**

**Ficha Técnica:**  
**FRICASSÊ DE FRANGO**

<b>Alimento:</b>	<b>Quantidade Kg/MI</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Requeijão (verificar receita)	1 quilo	1 quilo
Óleo	200 ml	1 caneca de óleo
Cebola	0,5	5 unidades de cebola
Frango	5 quilos	5 quilos
Molho de tomate	650 ml	650 ml
Alho picado	0,025	1 colher de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Pique as cebolas em cubos.

Aqueça muito bem uma panela 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.

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



**Esta preparação CONTÉM:** leite e derivados.

**Ficha Técnica:**  
FRANGO GRELHADO

<b>Alimento:</b>	<b>Quantidade Kg/MI</b>	<b>Medidas Caseiras</b>
Frango Sassami/ Cubos	5 Kg	5 Kg
Cebola Em Cubos	0,5	5 unidades
Alho picado	0,025	1 colher de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa
Óleo	200 ml	1 caneca de óleo

**MODO DE PREPARO:**

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

<b>Alimento:</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Frango	4 quilos	2 pacotes
Molho de tomate	600 ml	3 canecas
Cebola Em Cubos	0,5	5 unidades
Alho picado	0,025	1 colher de sopa
Sal	0,025	1 colher de sopa
Óleo	200 ml	1 caneca de óleo

**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:

#### CARNE MOIDA REFOGADA

Alimento	Quantidade kg/ml	Medidas caseiras
Carne moída	2 kg	1 pacote
Cebola	0,300	2 unidades grande
Alho	0,015	½ colher de sopa
Sal	0,008	1 colher de chá
Óleo	100 ml	½ caneca
Salsinha e cebolinha	À gosto	À gosto

#### Modo de Preparo:

Numa panela, refogue o alho e a cebola no óleo.

Em seguida adicione a carne moída e tempere-a com sal.

Misture bem e refogue a carne por 10 minutos no fogo médio.

Desligue o fogo e sirva em seguida.





**Ficha Técnica:**

## CARNE MOIDA CREMOSA

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Carne moída	2 kg	1 pacote
Cebola	0,300	3 unidades grande
Alho	0,015	½ colher de sopa
Sal	0,008	1 colher de chá
Salsinha e cebolinha	À gosto	À gosto
Molho de tomate	0,400	2 canecas
Requeijão cremoso	0,200	1 caneca
Óleo	100 ml	½ caneca

**Modo de Preparo:**

Numa panela, refogue o alho e a cebola no óleo.

Em seguida adicione a carne moída e tempere-a com sal.

Misture bem e refogue a carne por 10 minutos no fogo médio.

Depois adicione o molho de tomate, e o requeijão cremoso.

Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutinhos.

Desligue o fogo e sirva em seguida.



**Esta preparação CONTÉM:** leite e derivados.

### Ficha Técnica:

#### CARNE MOIDA AO MOLHO

Alimento	Quantidade kg/ml	Medidas caseiras
Carne moída	2 kg	1 pacote
Cebola	0,300	2 unidades grande
Alho	0,015	½ colher de sopa
Sal	0,008	1 colher de chá
Salsa e cebolinha	À gosto	À gosto
Molho de tomate	0,400	2 canecas
Óleo	100 ml	½ caneca

#### Modo de Preparo:

Numa panela, refogue o alho e a cebola no óleo.

Em seguida adicione a carne moída e tempere-a com sal.

Misture bem e refogue a carne por 10 minutos no fogo médio.

Depois adicione o molho de tomate. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutinhos.

Desligue o fogo e sirva em seguida.





# LANCHES INICIAIS E FINAIS

**Ficha Técnica:**  
REQUEIJÃO CREMOSO

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Leite em pó integral	0,390	3 litros
Suco de limão	0,180	6 colheres de sopa
Sal	0,015	½ colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Esquentar o leite até subir fervura. Desligar o fogo e acrescentar o sumo de limão e misture.

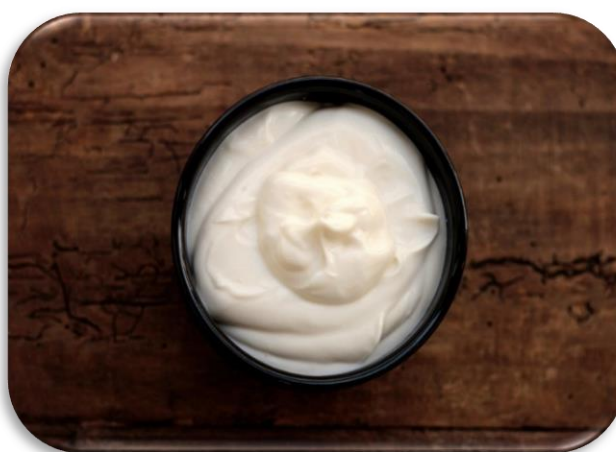
Deixar descansar por 20 a 30 minutos.

Com o auxílio de uma peneira fina, separe o soro da parte sólida e reserve.

Adicionar a parte sólida no liquidificador e adicionar aos poucos o soro, se necessário, para ajudar a dar ponto. Adicionar sal a gosto.

Deixar refrigerar por 20 minutos antes de servir.

Validade: 2 dias (refrigerado)



**Esta preparação CONTÉM:** leite e derivados.

**Ficha Técnica:**  
PATÊ DE CENOURA

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Cenoura	0,200	2 unidades
Requeijão cremoso (cartilha)	0,200 ml	1 caneca

**Modo de Preparo:**

Ver receita do Requeijão cremoso – página 50

Adicionar a cenoura ralada ao requeijão e misturar bem.

Adicionar sal.

Deixar refrigerar por 20 minutos antes de servir.

Preparo: 15 minutos

Rendimento: 10 porções



**Esta preparação CONTÉM:** leite e derivados.

**Ficha Técnica:**

## PATÊ DE ERVAS

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Requeijão cremoso (cartilha)	200 ml	1 caneca
Cebolinha	0,70	2 colheres de sopa
Salsinha	0,35	1 colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Ver receita do Requeijão cremoso – página 50

Adicionar as ervas e misturar bem.

Adicionar sal.

Deixar refrigerar por 20 minutos antes de servir.

**Obs:** Variar temperos conforme disponibilidade.



**Esta preparação CONTÉM:** leite e derivados.

**Ficha Técnica:**  
**PATÊ DE TOMATE**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Tomates sem pele	0,200	2 unidades
Cebola	0,75	½ cebola grande
Alho	0,03	1 dente
Óleo	0,16	2 colheres de sopa
Sal	0,003	1 colher de café

**Modo de Preparo:**

Pique os tomates, a cebola, o alho, e leve ao fogo com um pouco de água. Deixe ferver um pouco, mas não até secar.

Bata no liquidificador

Deixar refrigerar por 20 minutos antes de servir.



**Esta preparação CONTÉM:** leite e derivados.

**Ficha Técnica:**  
ANTEPASTO DE ABOBRINHA

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Abobrinha	0,600	3 unidades
Alho	0,06	2 dentes
Sal	0,003	1 colher de café
Óleo	0,05	1 colher de sobremesa

**Modo de Preparo:**

Corte as abobrinhas em rodelas bem finas. Coloque o sal e deixe por aproximadamente 2 horas.

Jogue fora o líquido que sair e esprema bem com as mãos a abobrinha. Coloque em uma vasilha de vidro, esprema o alho bem e regue com óleo.



**Ficha Técnica:**  
REQUEIJÃO DE MANDIOCA (VEGANO)

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Mandioca	0,400	1 unidade
Óleo	0,24	3 colheres de sopa
Sal	0,003	1 colher de café
Água	Aos poucos até a consistência desejada	-

**Modo de Preparo:**

Cozinhe a mandioca até ficar bem macia.

Depois é só bater no liquidificador com o óleo, o sal e a água – lembrando de colocar água aos poucos até chegar na consistência desejada.

Deixar refrigerar por 20 minutos antes de servir.



**Ficha Técnica:**  
PATÊ CREMOSO DE LEGUMES

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Abobrinha	0,30	2 colheres de sopa ralada
Cenoura	0,25	2 colheres de sopa ralada
Requeijão Cremoso (cartilha)	0,200	1 caneca
Sal	0,003	1 colher de café
Salsinha e cebolinha	À gosto	À gosto

**Modo de Preparo:**

Em uma panela, untada com um fio de óleo, adicione a abobrinha e a cenoura, refogue rapidamente (cerca de 3 minutos) e retire do fogo.

Transfira para um liquidificador, adicione o requeijão e os temperos e bata até formar uma pasta cremosa.

Deixar refrigerar por 20 minutos antes de servir.



**Esta preparação CONTÉM:** Leite e derivados.



**Ficha Técnica:**  
PATÊ DE BATATA E TOMATE

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Batata	0,260	2 unidades
Tomate	0,200	2 unidades
Sal	0,003	1 colher de café
Requeijão Cremoso (cartilha)	200ml	1 caneca
Alho	0,03	1 dente
Cebola	0,30	1 unidade pequena
Óleo	0,08	1 colher de sopa

**Modo de Preparo:**

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

Adicione a batata, os tomates, temperos e o sal. Mexa bem e refogue por cerca de 5 minutos.

Transfira para um liquidificador, acrescente o requeijão e bata até obter um creme homogêneo.

Sirva ainda morno ou leve à geladeira por cerca de 30 min.



**Esta preparação CONTÉM:** Leite e derivados.

**Ficha Técnica:**  
**PATÊ DE BETERRABA**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Beterraba	0,150	2 unidades
Limão	0,10	2 colheres de sopa
Salsinha	À gosto	À gosto
Alho	0,03	1 dente
Requeijão	0,200	1 caneca
Sal	0,003	1 colher de café

**Modo de Preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

Coloque a mistura em tigelas pequenas ou em xícaras. Cubra com filme de plástico e conserve em geladeira.

Preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 xícaras



**Esta preparação CONTÉM:** Leite e derivados.

### Ficha Técnica:

#### MASSA DE TORTA (Flocos de Milho)

Alimento	Medida Caseira	Medidas caseiras
Flocos de milho	0,800	4 canecas
Óleo	0,400	2 canecas
Ovos	5 ovos inteiros e 2 claras	5 ovos inteiros e 2 claras
Leite em pó	0,350	10 colheres de sopa
Água	1 litro ou até dar o ponto	1 litro ou até dar o ponto
Sal	0,015	½ colher de sopa

#### Modo de Preparo:

Triturar no liquidificador os flocos, até completar 4 xícaras. Vá batendo aos poucos os líquidos. Juntar os flocos. O ponto da massa fica líquida com resistência.

Acrescentar 2/3 da massa no fundo da forma (já untada). Acrescentar o atum e a cenoura. Juntar o restante da massa no forno e colocar para assar. Forno pré-aquecido por 20 minutos.

Tempo de forno: 40 minutos

Rendimento: 50 porções



**Esta preparação CONTÉM:** ovos, glúten e leite e derivados.

**Ficha Técnica:**  
LEITE EM PÓ INTEGRAL

<b>Alimento</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Leite	1 Kg	1 pacote
Água	7,4 litros	37 canecas

**Modo de Preparo:**

Em um recipiente coloque todo o conteúdo do pacote e acrescente aos poucos a água fria ou quente (filtrada). Misture até formar uma pasta homogênea.

Em seguida acrescente mais água fria ou quente até completar 7,4 litros. Mexa bem.

**Rendimento:** 37 porções de 200 ml.



**Esta preparação CONTÉM:** leite e derivados.

**Ficha Técnica:**  
LEITE COM CACAU

<b>Alimento</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Leite	1 litro	5 canecas
Açúcar	50g	5 colheres de sobremesa rasa
Cacau em pó	35g	5 colheres de sobremesa rasa

**Modo de Preparo:**

Em um recipiente coloque o leite já diluído, com o açúcar e o cacau em pó. Misture todos os ingredientes até dissolver bem.

Poderá ser servido quente ou frio.

**Rendimento:** 5 porções de 200 ml.



**Esta preparação CONTÉM:** leite e derivados.

**Ficha Técnica:**  
VITAMINA DE BANANA

<b>Alimento</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Leite	1 Kg	1 pacote
Água	7,4 litros	37 canecas
Banana	1,400	35 unidades

**Modo de Preparo:**

Utilizar a receita do leite – Na página 53

Coloque todos os ingredientes dentro do liquidificador e bata por cerca de 2 minutos.

Deixar refrigerar por 1 hora antes de servir.



**Esta preparação CONTÉM:** Leite e derivados.

**Ficha Técnica:**  
SALADA DE MACARRÃO

<b>Alimento</b>	<b>Medida Caseira</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Macarrão	5 Kg	1 pacote
Frango/Paleta/Carne bovina (opcional)	2 Kg	1 pacote
Abobrinha ou outro legume	1 Kg	4 unidades
Cenoura crua ralada	500 g	4 unidades
Requeijão cremoso	500 g	2 ½ canecas
Óleo	0,100	1/2 caneca
Alho picado	0,025g	2 colheres de sopa
Cebolinha	À gosto	À gosto
Salsinha	À gosto	À gosto
Sal	0,025	1 colher de sopa

**Modo de Preparo:**

Prepare a carne utilizada, conforme orientado na embalagem e reserve.

Cozinhe o macarrão pelo tempo indicado na embalagem e reserve.

Refogue a abobrinha ou legume com o óleo e o alho picado. Mantenha no fogo só para ela dar uma leve amolecida, o ideal é continuar crocante.

Pique a carne cozida utilizada em pedacinhos pequenos. Misture o requeijão cremoso.

Acerte o sal e adicione a cenoura crua ralada e as ervas, acerte o sal, se necessário.



**Esta preparação CONTÉM:** Leite e derivados e glúten.

# MOLHOS



**FICHA TÉCNICA:****MOLHO ROSE**

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade Kg / MI</b>	<b>Medida Caseira</b>
Requeijão Caseiro	0,500	2 e ½ canecas
Sal	0,008	1 colher de chá
Óleo de Soja	0,100	1/2 caneca
Salsinha	-	À gosto
Cebolinha	-	À gosto
Molho de Tomate	0,400	2 canecas
Cebola	0,1	1 unidade
Alho	0,025	1 col de sopa

**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.

**Modo de Preparo Requeijão Cremoso:**

Ver receita do Requeijão cremoso – página 50



**Esta preparação CONTÉM:** Leite e derivados.

**FICHA TÉCNICA:**  
MOLHO DE TOMATE

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade kg/ml</b>	<b>Medida caseira</b>
Molho de tomate	3,1	1 Lata
Óleo	0,100	½ caneca
Cebola picada	0,300	3 unidades grande
Alho picado	0,025	1 colher de sopa
Sal	0,005	1 colher de chá

**Modo de Preparo:**

Descasque e pique bem o alho e a cebola.

Aqueça muito bem uma panela com óleo, quando estiver bem quente, acrescente o alho e a cebola. Deixar dourar, não mexer muito, apenas o suficiente para dourar igualmente.

Misture bem e refogue a carne por 10 minutos no fogo médio.

Acrescente o molho, a água e deixe apurar por 15 minutos, até ficar cremoso.

