



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 27



Preparação: Farofa de legumes com linguiça

Rendimento: 6 kg

Tempo total de preparo: 60 minutos

Rendimento e peso da porção CMEI: 120 porções de 50g cozido.

Peso da porção Escola: 60 porções de 100g cozido.

Utensílios utilizados: faca, tabua de cortar, colher de servir, panela, fogão.

Ingredientes:

Ingredientes:			Informação nutricional para porções de 100g			
Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lipídeo (LIP)
Linguiça	3 pacotes de 1kg	3000 gramas	396	2,7	13,8	36,25
Acelga	1 unidade	500 gramas	20,94	4,66	1,44	0,11
Cenoura	1 kg	1000 gramas	30	4,56	1,12	0,21
Alho	1 colher de sopa	15 gramas	17	3,6	1,1	0
Cebola	1 cebola	100 gramas	39,42	8,85	1,71	0,08
Sal	1 colher de sopa	25 gramas	0	0	0	0
Óleo	1/2 xícara	90 ml	884	0	0	100
Cheiro verde	a gosto	a gosto	26,5	4,55	2,6	0,5
Farinha de milho flocada	4 pacotes de 1 Kg	4000 gramas	350,59	79,8	7,19	1,47
Tomates	5 unidades	500 gramas	15,34	3,14	1,1	0,17

Modo de preparo:

1. Tire a linguiça do congelador e deixe descongelar na geladeira;
2. Corte os a acelga em tiras bem finas, rale a cenoura e reserve;
3. Numa panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho, em seguida acrescente a linguiça picada deixe dourar;
4. Acrescente os tomates picados;
5. Coloque a acelga cortadinha e a cenoura ralada, tampe a panela e deixe refogar uns 5 minutos mais ou menos;
6. Diminua o fogo, adicione a farinha aos poucos e misture delicadamente;
7. Finalize acrescentando a salsa e as cebolinhas.

Alérgicos:

Contém Glúten.

Observações:

Para crianças com laudo médico de diabetes a linguiça deve ser alterada conforme o cardápio e em casos de intolerância ao glúten não deve ser oferecida a farinha de milho, pois a mesma contém glúten.

A receita pode ser realizada de acordo com as verduras enviadas para a unidade escolar na semana.

* Aferir e registrar a temperatura assim que terminar a preparação para garantir o controle de qualidade e boas práticas da cozinha.

*Também é necessário retirar amostra da preparação com no mínimo 100g e armazená-la com devida identificação por no mínimo 3 dias.

Secretaria Municipal de Educação

+55 41 3614-7450 / smed@educacao.araucaria.pr.gov.br

Rua Lourenço Jasiocha, 2197 - Centro - CEP 83702 090 - Araucária / PR

