PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA | **N° 38**

Preparação: Polenta

Rendimento: 3 Kg

Tempo total de preparo: 1h e meia

Rendimento e peso da porção CMEI: 37 porções de 80g (uma concha média).

Rendimento e peso da porção Escola: 25 porções de 120g (uma concha grande).

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

Ingredientes:			**Informação nutricional para cada 100g**			
Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lipídeo (LIP)
Fubá de milho	1 pacote de 1 Kg	1 quilo	350,59	79,08	7,19	1,47
Alho	1 colher de sopa	20 gramas	113,13	23,91	7,01	0,22
Cebola	1 unidades grandes	100 gramas	39,42	8,85	1,71	0,08
Sal	1 colher de sopa	20 gramas	0	0	0	0
Óleo	1/3 caneca	60 ml	884	0	0	100
Cheiro verde	a gosto	1/2 maço	34	5,85	2,79	0,43

Modo de preparo:

1. Coloque 3 litros de água para ferver em uma chaleira;
2. Refogue o alho e a cebola no óleo em uma panela;
3. Adicione o fubá, sal e a agua fervente aos poucos;
4. Mexa sempre até a fervura;
5. Cozinhe por aproximadmente 1h;
6. Salpique o cheiro-verde a gosto;
7. Sirva.

Alérgicos:

Contém glúten.

Observações:

Para alunos celíacos aque apresentam laudo médico, deve ser feita a alteração da preparação conforme cardápio.

* Aferir e registrar a tempertura assim que terminar a preparaçao 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

ANA LIGIA OMMATI KASSIM
27/03/2024 11:54:52
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

JAMIRES SOARES BASTOS DA SILVA
27/03/2024 12:59:24
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

ESTE DOCUMENTO FOI ASSINADO EM 27/03/2024 11:54 -03h0 -03
PARA CONFERÊNCIA DO SEU CONTEÚDO ACESSE https://c.atende.net/p66043442c12c.
POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 27/03/2024 11:55