PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA **N° 30**

Preparação: Galinhada

Rendimento: 20 Kg

Tempo total de preparo: 120 minutos

Rendimentos e peso da porção CMEI: 400 porções de 50g (1 escumadeira média).

Rendimentos e peso da porção Escola: 200 porções de 100g (1 escumadeira grande).

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

Ingredientes:			Informação nutricional para cada 100g			
Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lipídeo (LIP)
Agua	12 litros	12000 ml	0	0	0	0
Arroz	1 pacote com 5kg	5000 gramas	358	78,8	7,2	0,3
Alho	1 colher e meia de sopa	30 gramas	113	23,9	7	0,2
Cebola	2 unidades e meia	250 gramas	39	8,9	1,7	0,1
Sal	2 colheres de sopa	40 gramas	0	0	0	0
Óleo	2/3 caneca	75 ml	884	0	0	100
Molho de tomate	10 colheres de sopa	200 gramas	61	15	2,4	0,2
Coxinha da asa com osso congelada	20 pacotes com 1Kg	20 quilos	213	0	18,1	15,1
Cheiro verde	a gosto	a gosto	26,5	4,55	2,6	0,5
Louro	2 folhas	3 gramas	0	0	0	0
Cenoura	2 cenouras	200 gramas	34	7,7	1,3	0,2

Modo de preparo:

1. Retire a coxinha da asa para descongelar e coloque para resfriar (geladeira);
2. Limpe o frango e retire toda a pele, ossos e aparas, reserve;
3. Lave o arroz e escorra bem a agua;
4. Ferva a água;
5. Em uma panela, refogar o frango o alho e a cebola no óleo;
6. Adicione o arroz na panela;
7. Frite o arroz e após acrescente a água quente;
8. Acrescente sal, molho de tomate e as folhas de louro;
9. Espere o arroz absorver o restante da agua e o frango cozinhar bem;
10. Acrescente o cheiro verde a gosto;
11. Sirva.

Alérgicos:

Não contém glúten.

Observações:

Pode ser feita com arroz branco ou arroz parboilizado.
Para crianças com diabetes, hipertensão ou sobrepeso, pode-se realizar a troca para arroz integral e adequar as quantidades dos ingredientes utilizados, conforme laudo médico ou do nutricionista.
Normalmente a quantidade de aparas da coxinha da asa do frango é grande, então a quantidade indicada está adequada de acordo com o índice do correção da preparação.
No lugar da cenoura também pode ser adicionados outros legumes se disponíveis na unidade.

* 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
25/03/2024 11:33:58
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

JAMIRES SOARES BASTOS DA SILVA
25/03/2024 11:35:52
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

ESTE DOCUMENTO FOI ASSINADO EM: 25/03/2024 11:34 -03:00 -03
PARA CONFERÊNCIA DO SEU CONTEÚDO ACESSE https://c.atende.net/p66018b5e25c77.
POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 25/03/2024 11:34