



# PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

## DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

### FICHA TÉCNICA

**Nº 31**

Preparação: Legumes refogados

Rendimento: 1,6 Kg

Tempo total de preparo: 50 minutos

Rendimento e peso da porção CMEI: 32 porções de 50 gramas.

Rendimento e peso da porção Escola: 20 porções de 80 gramas.

Utensílios utilizados: Tabua de cortar, faca, panela e colher de servir.

**Ingredientes:****Informação nutricional para cada 100g**

| Produtos:    | Medida caseira:    | Quantidade (g/ml): | Calorias (Kcal) | Carboidrato (CHO) | Proteína (PTN) | Lipídeo (LIP) |
|--------------|--------------------|--------------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| Tomate       | 5 tomates          | 500 gramas         | 20,55           | 5,12              | 0,81           | 0             |
| Abobrinha    | 1 abobrinha grande | 380 gramas         | 30,81           | 7,87              | 0,64           | 0,14          |
| Cenoura      | 4 cenouras         | 400 gramas         | 30              | 4,56              | 1,12           | 0,21          |
| Cebola       | 1 cebola           | 100 gramas         | 39,42           | 8,85              | 1,71           | 0,08          |
| Pimentão     | 1 pimentão         | 150 gramas         | 21,29           | 4,89              | 1,05           | 0,15          |
| Chuchu       | 1 chuchu           | 300 gramas         | 16,98           | 4,14              | 0,7            | 0,06          |
| Alho         | 5 dentes de alho   | 5 gramas           | 5,66            | 1,2               | 0,35           | 0,01          |
| Óleo         | um fio de óleo     | 30 ml              | 88,4            | 10                | 0              | 0             |
| Sal          | 1/2 colher pequena | 10 gramas          | 0               | 0                 | 0              | 0             |
| Cheiro verde | a gosto            | a gosto            | 26,5            | 4,55              | 2,6            | 0,5           |
|              |                    |                    |                 |                   |                |               |
|              |                    |                    |                 |                   |                |               |
|              |                    |                    |                 |                   |                |               |

**Modo de preparo:**

1. Higienize bem os legumes;
2. Pique os legumes a cebola e o alho em pedaços pequenos;
3. Refogue o alho e a cebola no óleo;
4. Acrescente o tomate e deixe cozinhar por alguns instantes;
5. Adicione o restante dos legumes, meixe um pouco e tampe a panela;
6. Quando estiverem todos cozidos tempere com sal e cheiro verde;
7. Desligue o fogo e sirva.

**Alérgicos:**

Não contém glúten.

**Observações:**

Em caso de alergias, pode-se trocar as verduras conforme laudo médico ou de nutricionista.

\* 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

