



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 26



Preparação: Farofa de legumes

Rendimento: 4kg

Tempo total de preparo: 50 minutos

Rendimento e peso da porção CMEI: 80 porções de 50g cozido.

Peso da porção Escola: 40 porções de 100g cozido.

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

Ingredientes:

Informação nutricional para porções de 100g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lípídeo (LIP)
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
Ovos	8 ovos	360 gramas	143,11	1,64	13,03	8,9
Farinha de milho flocada	4 pacotes de 1 Kg	4000 gramas	350,59	79,8	7,19	1,47
Tomates	3 unidades	300 gramas	15,34	3,14	1,1	0,17

Modo de preparo:

1. Corte a acelga em tiras bem finas, rale a cenoura e reserve;
2. Numa panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho, em seguida acrescente os ovos;
3. Acrescente os tomates picados e sem sementes;
4. Coloque a acelga cortadinha e a cenoura ralada, tampe a panela e deixe refogar uns 5 minutos mais ou menos;
5. Diminua o fogo, adicione a farinha aos poucos e misture delicadamente;
6. Finalize acrescentando o cheiro verde.

Alérgicos:

Contém glúten.
Contém ovos.

Observações:

Em casos de crianças com intolerância ao glúten não deve ser oferecida a farinha de milho, pois a mesma contém glúten. Para crianças alérgicas a ovo o mesmo não deve ser adicionado na receita. 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

