



# PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

## DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

### FICHA TÉCNICA

Nº 46



Preparação: Canja de galinha

Rendimento: 7 kg

Tempo total de preparo: 40 minutos

Peso da porção CMEI: 50g cozido, preparo pronto serve 140 porções.

Peso da porção Escola: 100g cozido, preparo pronto serve 70 porções.

Utensílios utilizados: Faca, tabua para corte, panela grande, concha para servir.

#### Ingredientes:

#### Informação nutricional para porções de 100g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lípídeo (LIP)
Arroz	5 kg	5000 gramas	357,79	78,76	7,16	0,34
Peito de frango	3 kg	3000 gramas	119,16	0	21,53	3,02
Cenoura	1kg	1000 gramas	30	4,56	1,12	0,21
Sal	1 colher	15 gramas	0	0	0	0
Óleo	1/2 xícara	120 ml	884	0	0	100
Cebola	1 unidade grande	100 gramas	39,42	8,85	1,71	0,08
Alho	1 cabeça	60 gramas	67,88	14,34	4,21	0,13
Água	5 litros	5000 ml	0	0	0	0

#### Modo de preparo:

1. Tire o frango do congelador e deixe descongelar na geladeira;
2. Em uma panela coloque o óleo, a cebola picada e o alho amassado, deixe dourar;
3. Adicione o peito de frango desfiado;
4. Adicione o arroz e a cenoura picada;
5. Quando estiver cozido, desligue a panela;
7. Sirva preferencialmente morno.

#### Alérgicos:

Não contem glúten.

#### Observações:

Para crianças com diabetes, pode ser trocado por arroz integral, conforme laudo médico ou do 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

