



# PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

## FICHA TÉCNICA

Nº 03



Preparação: Arroz branco ou polido

Rendimento: 12 Kg

Tempo total de preparo: 60 minutos

Rendimento CMEI: 200 porções de 60g cozido (1 escumadeira pequena).

Rendimento Escola: 100 porções de 120g cozido (1 escumadeira cheia).

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

### Ingredientes:

### Informação nutricional para cada 100g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lipídeo (LIP)
Água	12 litros	12000 ml	0	0	0	0
Arroz branco	1 pacote com 5kg	5000 gramas	358	78,9	7,2	0,3
Alho	1 colher de sopa	20 gramas	113	23,9	7	0,2
Cebola	1 unidade grande	100 gramas	39	8,9	1,7	0,1
Sal	1 colher de sopa	20 gramas	0	0	0	0
Óleo	1/2 caneca	90 ml	884	0	0	100

### Modo de preparo:

1. Lave o arroz e escorra bem a água;
2. Ferva a água;
3. Em uma panela, refogar o alho e a cebola picadinhos no óleo;
4. Adicione o arroz branco na panela;
5. Frite o arroz e após acrescente a água quente;
6. Acrescente o sal;
7. Antes de secar a água totalmente desligue o fogo;
8. Espere o arroz absorver o restante da água;
9. Sirva.

### Alérgicos:

Não contém glúten.

### Observações:

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.

\* 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

ESTE DOCUMENTO FOI ASSINADO EM: 22/03/2024 14:22:05-06:03  
PARA CONFERÊNCIA DO SEU CONTEÚDO ACESSSE <https://c.atende.net/p55d8e44b5a84>.  
POR JAMIRES SOARES BASTOS DA SILVA - (060.281.349-29) EM 22/03/2024 14:22

