PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA | **N° 07**

Preparação: Arroz Parboilizado

Rendimento: 12Kg

Tempo total de preparo: 60 minutos

Peso da porção CMEI: 200 porções de 60g cozido (1 escumadeira pequena).

Peso da porção Escola: 100 porções de 120g cozido (1 escumadeira cheia).

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

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 parbo	1 pacote com 5kg	5000 gramas	358	78,8	7,2	0,3
Alho	1 colher de sopa	20 gramas	113	23,9	7	0,2
Cebola	1 unidades grandes	100 gramas	39	8,9	1,7	0,1
Sal	1 colher de sopa	20 gramas	0	0	0	0
Óleo	1/2 caneca	50 ml	884	0	0	100

Modo de preparo:

1. Lave o arroz e escorra bem a água;
2. Ferva a água em uma chaleira;
3. Em uma panela, refogar o alho e a cebola no óleo;
4. Adicione o arroz parboilizado na panela;
5. Frite o arroz e após acrescente a água quente;
6. Acrescente o sal;
7. Deixe secar a água;
8. 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 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
22/03/2024 15:21:34
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

JAMIRES SOARES BASTOS DA SILVA
25/03/2024 08:05:06
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

ESTE DOCUMENTO FOI ASSINADO EM: 22/03/2024 15:21 -03:00 -03
PARA CONFERÊNCIA DO SEU CONTEÚDO ACESSE https://c.atende.net/p651dcc37e0003.
POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 22/03/2024 15:21