

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 16



Preparação: Filé de frango grelhado
 Rendimento: 3Kg
 Tempo total de preparo: 40 minutos
 Peso da porção CMEI: 50 porções de 60 gramas.
 Peso da porção Escola: 30 porções de 100 gramas.
 Utensílios utilizados: Panela, garfo, vasilha, tampa.

Ingredientes:

Informação nutricional para cada 100g

| Produtos: | Medida caseira: | Quantidade (g/ml): | Calorias (Kcal) | Carboidrato (CHO) | Proteína (PTN) | Lípido (LIP) |
|-----------------|------------------|--------------------|-----------------|-------------------|----------------|--------------|
| Peito de frango | 4 pacotes de 1Kg | 4000 gramas | 119,16 | 0 | 21,53 | 3,02 |
| Alho | 5 dentes de alho | 10 gramas | 113 | 23,9 | 7 | 0,2 |
| Cebola | 1 cebola grande | 100 gramas | 39 | 8,9 | 1,7 | 0,1 |
| Óleo de soja | Fio de óleo | 30 ml | 884 | 0 | 0 | 100 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Modo de preparo:

1. Tire o peito de frango do congelador e passe para o refrigerador;
2. Tempere-o com sal, alho e cebola picados;
3. Reserve por mais alguns minutos;
4. Em uma panela aqueça o óleo;
5. Frite os pedaços de peito de frango, se necessário acrescente um pouco de água para auxiliar no processo de cozimento.
6. Sirva.

Alérgicos:

Não contém glúten nem derivados de leite.

Observações:

Descongelar a carne no refrigerador, usar uma pequena quantidade de óleo.
 Se tiver necessidade de acrescentar cheiro verde no tempero para ajudar a complementar fica a critério da cozinheira.

* 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 armazena-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: 25/03/2024 10:36:05:00:103
 PARA CONFERENCIA DO SEU CONTEUDO ACESSAR: https://c.aterade.net/pep0017accadaz.
 POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 25/03/2024 10:36

