



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 10



Preparação: Bolo de cenoura sem leite e sem ovos
 Rendimento: 2,5 Kg
 Tempo total de preparo: 1h e 30 minutos
 Peso da porção CMEI: 31 porções de 80 gramas.
 Peso da porção Escola: 25 porções de 100 gramas.
 Utensílios utilizados: forma, batedeira ou liquidificador, colher, xícara, faca.

Ingredientes:

Informação nutricional para cada 100g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lípido (LIP)
Cenoura	6 cenouras	720 gramas	30	4,56	1,12	0,21
Laranja	4 unidades	300 ml	45,7	11,53	1,06	0,08
Óleo	1 xícara	180 ml	884	0	0	100
Açúcar	2 xícara	360 gramas	386,57	99,54	0,32	0
Trigo	6 xícaras	1080 gramas	360,47	75,09	9,79	1,37
Fermento	2 colheres	20 gramas	89,72	43,91	0,48	0,07

Modo de preparo:

1. Coloque no liquidificador ou batedeira todos os ingredientes secos exceto o fermento e misture;
2. Acrescente o óleo o suco da laranja e a cenoura cortada em cubos;
3. Misture tudo por 5 minutos;
4. Acrescente o fermento e misture bem;
5. Unte uma forma, despeje a massa e asse no forno pré aquecido;
6. Asse por 40 minutos em 180°.

Alérgicos:

Contém glúten.

Observações:

Pode ser feito cobertura (receita de cobertura no Merendicas).
 Para crianças celíacas deve ser realizada a troca da farinha de trigo pela farinha sem glúten.
 Para crianças com diabetes deve ser realizada as devidas trocas de acordo com o cardápio.
 Pode ser realizado com o auxílio de uma batedeira ou a mão.
Crianças menores de 3 anos não podem ingerir açúcar.

* 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 09:18:05-05:00-103
 PARA CONFERENCIA DO SEU CONTEUDO ACESSE: https://c.arterade.net/pepo016092e161c
 POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 25/03/2024 09:18

