

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 36



Preparação: Ovos mexidos

Rendimento: 4,5 kg

Tempo total de preparo: 30 minutos

Peso da porção CMEI: 90 porções de 50g cozido.

Peso da porção Escola: 45 porções de 100g cozido.

Utensílios utilizados: colher de servir, frigideira, fogão, espátula.

Ingredientes:

Informação nutricional para porções de 100g

| Produtos: | Medida caseira: | Quantidade (g/ml): | Calorias (Kcal) | Carboidrato (CHO) | Proteína (PTN) | Lipídeo (LIP) |
|--------------|--------------------|--------------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| Ovos | 5 dúzias | 60 unidades | 143 | 1,64 | 13,03 | 8,9 |
| Alho | 2 colher de sopa | 30 gramas | 182 | 4,03 | 2,09 | 22,48 |
| Sal | 1 colher de sopa | 25 gramas | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cheiro verde | a gosto | a gosto | 26,5 | 4,55 | 2,6 | 0,5 |
| Óleo | 4 Colheres de sopa | 60 ml | 884 | 0 | 0 | 100 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Modo de preparo:

1. Quebre os ovos em uma caneca e vá adicionando em um recipiente para verificar se nenhum ovo está podre;
2. Em uma frigideira adicione o óleo e esquente;
3. Adicione os ovos, o alho e o sal;
4. Vá mexendo para não deixar grudar e cozinhar uniformemente;
5. Coloque o cheiro verde misture mais um pouco e sirva.

Alérgicos:

Contém ovos.

Observações:

Para crianças com alergia a ovo realizar alteração da preparação 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

