



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

N° 28

Preparação: Feijão Carioca

Rendimento: 2,3 Kg

Tempo total de preparo: 60 minutos

Peso da porção CMEI: 38 porções de 60g (uma concha média rasa).

Peso da porção Escola: 28 porções de 80g (uma concha média cheia).

Utensílios utilizados: faca, tabua de cortar, colher, panela, concha média, fogão.

Ingredientes:

Informação nutricional: para cada 100 g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lipídeo (LIP)
Água	3 litros	3000 ml	0	0	0	0
Feijão	1 pacote	1000 g	323,56	58,75	213,44	1,24
Alho	uma colher de sopa	15 g	17	3,6	1,1	0
Cebola	1 unidades	100 g	39,42	8,85	1,71	0,08
Sal	uma colher de sopa	25 g	0	0	0	0
Óleo	fio de óleo	30 ml	221	0	0	50
Louro	4 folhas	1 g	0	0	0	0

Modo de preparo:

1. Separe e lave o feijão;
2. Deixe o feijão de molho por no mínimo 12 horas, escorra a água;
3. Despeje o feijão em uma panela de pressão e acrescente água novamente;
4. Tampe a panela e deixe em fogo alto. Quando pegar pressão conte 30 minutos;
5. Passados os 30 minutos, deixe a panela de pressão esfriar por uns 10 minutos e depois abra a tampa;
6. Corte a cebola e o alho em cubinhos e refogue. Depois junte o feijão;
7. Adicione o sal e deixe o feijão no fogo alto até abrir fervura e vá mexendo aos poucos, até o caldo engrossar.

Alérgicos:

Não contém glúten.

Observações:

Limpar o feijão antes do preparo e deixa-lo de molho por pelo menos 12h são etapas importantes do preparo do feijão.

* 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

