



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 20



Preparação: Carne de Panela

Rendimento: 4,5kg

Tempo total de preparo: 60 minutos

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

Peso da porção Escola: 40 porções de 100g cozido.

Utensílios utilizados: faca, tábua de cortar, colher de servir, panela de pressão, fogão.

Ingredientes:

Informação nutricional para porções de 100g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lipídeo (LIP)
Carne em cubos	4kg	4000 gramas	133,47	0	21,72	4,51
Alho	1 colher de sopa	15 gramas	17	3,6	1,1	0
Cebola	3 unidades	300 gramas	39,42	8,85	1,71	0,08
Sal	1 colher de sopa	20 gramas	0	0	0	0
Óleo	3 colheres de sopa	60 ml	884	0	0	100
Salsinha	1/2 colher	25 gramas	9	1,59	0,75	0,20
Cebolinha	1/2 colher	25 gramas	4,88	0,84	0,47	0,09
Molho de Tomate	2 saches	600	20	3,9	1,1	0
Água	2 litros	2000 ml	0	0	0	0

Modo de preparo:

1. Tire a carne do congelador e coloque para descongelar na geladeira;
2. Descasque e pique bem o alho e a cebola;
3. Aqueça panela de pressão com óleo, acrescente a cebola e o alho, deixe dourar;
4. Quando estiver bem dourado, acrescente a carne. Acrescente o extrato de tomate o sal e refogue bem;
5. Adicione água fervente suficiente para cozinhar e acione a pressão da panela e deixe cozinhar;
6. Sirva em seguida.

Alérgicos:

Não contém glúten nem derivados de leite.

Observações:

Descongelar a carne no refrigerador, usar uma pequena quantidade de óleo.

* 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

