



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 05



Preparação: Arroz Colorido

Rendimento : 13Kg

Tempo total de preparo: 60 minutos

Rendimento CMEI: 215 porções de 60 gramas.

Rendimento Escola: 108 porções de 120 gramas.

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

Ingredientes:

Informação nutricional para cada 100g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lípideo (LIP)
Arroz	1 pacote de 5 quilos	5000 gramas	358	78,9	7,2	0,3
Cenoura	1 quilo	1000 gramas	30	4,56	1,12	0,21
Abobrinha	4 unidades grandes	1000 gramas	19,28	4,29	1,14	0,14
Cebola	1 unidade	100 gramas	39,42	8,85	1,71	0,08
Alho	1 colher de sopa	20 gramas	113	23,91	7,01	0,22
Sal	1 colher	10 gramas	0	0	0	0
Óleo	1/2 xícara	120 ml	884	0	0	100
Salsinha	1 colher	20 gramas	36	6,34	2,98	0,39
Cebolinha	1 colher	20 gramas	19,52	3,37	1,87	0,35
Água	13 litros	13000 ml	0	0	0	0

Modo de preparo:

1. Lave o arroz;
2. Em uma chaleira ferva a água;
3. Em uma panela aqueça o óleo, refogue o alho e a cebola picada até dourar;
4. Adicione o arroz, a cenoura e a abobrinha, sal e água fervida;
5. Depois de cozido adicione a salsinha e a cebolinha;
6. Desligue o fogo e sirva preferencialmente morno.

Alérgicos:

Não contém glúten.

Observações:

Realizar a higienização correta das verduras utilizadas na receita.

Pode-se realizar a preparação com outras verduras disponíveis na unidade.

Para crianças com diabetes, hipertensão ou sobrepeso, pode realizar a troca por arroz integral e adequar as quantidades dos ingredientes utilizados, conforme laudo do médico ou 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

ESTE DOCUMENTO FOI ASSINADO EM: 22/03/2024 14:11 - 08:00:03
PARA CONFERENCIA DO SEU CONTEUDO ACESSE: https://ic.atende.neiposidade.249563a.
POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 22/03/2024 14:21

