

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 19



Preparação: Carne de frango desfiada

Rendimento: 3Kg

Tempo total de preparo: 60 minutos

Peso da porção CMEI: 50 porções de 60 gramas.

Peso da porção Escola: 30 porções de 100 gramas.

Utensílios utilizados: Panela de pressão, garfo, faca, tábua de cortar, colher.

Ingredientes:

Informação nutricional para cada 100g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lípido (LIP)
Peito de frango	4 pacotes de 1Kg	4000 gramas	119,16	0	21,53	3,02
Alho	5 dentes de alho	10 gramas	113	23,9	7	0,2
Cebola	1 cebola grande	100 gramas	39	8,9	1,7	0,1
Óleo de soja	Fio de óleo	30 ml	884	0	0	100
Extrato de tomate	1 pacote	300 gramas	20	3,9	1,1	0

Modo de preparo:

1. Coloque a água para ferver;
2. Após ferver coloque o frango picado em cubos menores;
3. Tampe a panela de pressão e aguarde uns 15 minutos em fervura;
4. Após ferver bem, desligue a panela, deixe a pressão sair e retire a água;
5. Feche a tampa da panela e agite bem o frango para desfiar;
6. Acrescente o óleo o alho e a cebola picados e deixe dourar;
7. Coloque o extrato de tomate e o sal;
8. Misture bem e deixe cozinhar por mais alguns minutos;
9. Sirva morno.

Alérgicos:

Não contém glúten nem derivados de leite.

Observações:

Descongelar a carne no refrigerador, usar uma pequena quantidade de óleo.
Caso não tenha os tomates in natura pode ser utilizado o extrato de tomate.

* 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

