



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 47



Preparação: Sopa de Feijão com legumes e carne

Rendimento: 8 kg

Tempo total de preparo: 40 minutos

Peso da porção CMEI: 160 porções. 50g cozido.

Peso da porção Escola: 80 porções. 100g cozido.

Utensílios utilizados: faca, tabua para corte, panela grande, concha para servir.

Ingredientes:

Informação nutricional para porções de 100g

| Produtos: | Medida caseira: | Quantidade (g/ml): | Calorias (Kcal) | Carboidrato (CHO) | Proteína (PTN) | Lípídeo (LIP) |
|--------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| Feijão | 2 pacotes de 1 kg | 2000 gramas | 323,57 | 58,75 | 21,34 | 1,24 |
| Macarrão | 3 pacotes de 500g | 1500 gramas | 371,12 | 77,94 | 10 | 1,3 |
| Carne bovina em cubinhos | 2 Kg | 2000 gramas | 133,47 | 0 | 21,72 | 4,51 |
| Cenoura | 1 kg | 1000 gramas | 30 | 4,56 | 1,12 | 0,21 |
| Sal | 1 colher | 15 gramas | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Óleo | 1/2 xícara | 120 ml | 884 | 0 | 0 | 100 |
| Cebola | 1 unidade grande | 100 gramas | 39,42 | 8,85 | 1,71 | 0,08 |
| Alho | 1 cabeça | 60 gramas | 67,88 | 14,34 | 4,21 | 0,13 |
| Água | 5 litros | 5000 ml | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Modo de preparo:

1. Tire a carne do congelador e deixe descongelar na geladeira;
2. Em uma panela coloque o óleo, a cebola picada e o alho amassado, deixe dourar e coloque a carne em cubos;
3. Adicione o feijão já cozido e a cenoura picada;
4. Quando a cenoura e a carne já estiverem parcialmente cozidas, adicione o macarrão;
5. Desligue a panela;
6. Sirva preferencialmente morno.

Alérgicos:

Contém glúten.

Observações:

Para crianças com diabetes e celíacas, pode ser trocado o macarrão por integral ou macarrão de arroz, conforme laudo médico ou do nutricionista.

Nesta receita pode se trocar a cenoura por outros legumes e verduras, e a carne bovina por carne de frango.

* 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

