PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉNICA **N° 17**

Preparação: Frango ao molho de leite de coco
Rendimento: 3,5 Kg
Tempo total de preparo: 60 minutos
Peso da porção CMEI: 58 porções de 60 gramas.
Peso da porção Escola: 29 porções de 120 gramas.
Utensílios utilizados: Tábua de cortar, faca, colher, vasilha, panela.

Ingredientes:			**Informação nutricional para cada 100g**			
Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lipídeo (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
Tomate	4 unidades	400 gramas	15,34	3,14	1,1	0,17
Óleo de soja	Fio de óleo	30 ml	884	0	0	100
Leite de coco	2 vidros	400 ml	80	0	0	6
Cheiro verde	a gosto	a gosto	26,5	4,55	2,6	0,5
Sal	1 colher de sopa	20 gramas	0	0	0	0

Modo de preparo:

1. Tire o frango do cogelador e coloque no resfriador para descongelar;
2. Em uma panela coloque o óleo, alho e a cebola, frite até dourar;
3. Acrescente o frango picado em cubos pequenos e refogue-o bem;
4. Acrescente o tomate picado até que amoleça bem, tempere com sal;
5. Acrescente o leite de coco e deixe ferver um pouco;
6. Salpique o cheiro verde;
7. Desligue o fogo e sirva.

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 tempertura assim que terminar a preparaçao para garantir o controle de qualidade e boas práticas da cozinha.

*Também é necessário retirar amostra da preparação com no mínimo 100g e armazena-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

ANA LIGIA OMMATI KASSIM
25/03/2024 10:48:26
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

JAMIRES SOARES BASTOS DA SILVA
25/03/2024 11:14:28
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

ESTE DOCUMENTO FOI ASSINADO EM: 25/03/2024 10:48 -03:00 -03
PARA CONFERÊNCIA DO SEU CONTEÚDO ACESSE https://c.atende.net/p66018065333035.
POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 25/03/2024 10:48