

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE
FICHA TÉCNICA
Nº 15


Preparação: Coxinha da asa

Rendimento: 4,5kg

Tempo total de preparo: 40 minutos

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

Peso da porção Escola: 45 porções de 100g cozido.

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

Ingredientes:
Informação nutricional para porções de 100g

| Produtos: | Medida caseira: | Quantidade (g/ml): | Calorias (Kcal) | Carboidrato (CHO) | Proteína (PTN) | Lipídeo (LIP) |
|-------------------|--------------------|--------------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| Coxinha da asa | 5kg | 5000 gramas | 161 | 0 | 20,13 | 11,1 |
| Alho | 1 colher de sopa | 15 gramas | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cebola | 2 unidades | 200 gramas | 39,42 | 8,85 | 1,71 | 0,08 |
| Sal | 1 colher de sopa | 25 gramas | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Óleo | 3 colheres de sopa | 60 ml | 884 | 0 | 0 | 100 |
| Extrato de tomate | 2 saches | 600 gramas | 20 | 3,9 | 1,1 | 0,19 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

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 com óleo, acrescente a cebola e o alho, deixe dourar;
4. Quando estiver bem dourado, acrescente a coxinha e o sal e refogue bem ate ficar bem dourada;
5. Adicione água fervente suficiente para cozinhar e o extrato de tomate;
6. Depois de cozida, desligue a panela;
7. Sirva preferencialmente morno e desossada.

Alérgicos:

Não contém glúten nem derivados de leite.

Observações:

Se atentar ao descongelamento adequado da carne.

Para crianças pequenas deve-se servir preferencialmente sem pele e osso a para evitar possíveis engasgos.

* 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 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
