



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

N° 04



Preparação: Arroz Carreiro

Rendimento: 15kg

Tempo total de preparo: 90 minutos

Rendimento CMEI: 150 porções de 100 gramas.

Rendimento Escola: 100 porções de 150 gramas.

Utensílios utilizados: faca, tabua de cortar, colher, panela, chaleira, escumadeira.

Ingredientes:

Informação nutricional para cada 100g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lípídeo (LIP)
Água	12 litros	12000 ml	0	0	0	0
Arroz	1 pacote com 5kg	5000 gramas	358	78,8	7,2	0,3
Alho	1 colher de sopa	20 gramas	113	23,9	7	0,2
Cebola	1 unidades grandes	100 gramas	39	8,9	1,7	0,1
Sal	2 colheres de sopa	20 gramas	0	0	0	0
Óleo	1/2 caneca	90 ml	884	0	0	100
Cheiro verde	a gosto	a gosto	26,5	4,55	2,6	0,5
Carne bovina em cubos	6 pacotes de 1Kg	6000 gramas	141,58	0	21,56	5,49

Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho picadinhos;
2. Acrescente a carne já temperada e descongelada;
3. Frite a carne até dourar e formar um fundinho na panela (se necessário acrescente um pouco de água fervente);
4. Acrescente o arroz e frite junto com a carne por alguns minutos;
5. Acrescente a água e deixe cozinhar, acerte o sal se necessário;
6. Quando estiver quase seco acrescente a salsinha e cebolinha;
7. Sirva.

Alérgicos:

Não contém glúten.

Observações:

Se atentar a forma adequada de descongelamento da carne.

Pode ser realizado com carne bovina com o corte em cubos ou iscas.

* 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

