



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 49



Preparação: Torta de carne moída

Rendimento: 1kg e meio

Tempo total de preparo: 1h e meia

Rendimento e peso da porção CMEI: 30 porções de 50 gramas

Rendimentos e peso da porção Escola: 15 porções 100 gramas

Utensílios utilizados: vasilha, tábua de cortar, faca, garfo, colher, forma, forno, panela, xícara.

Ingredientes:

Informação nutricional para cada 100g

Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lipídeo (LIP)
Ovos	3 unidades	150 gramas	143,11	1,64	13,03	8,9
Leite	2 xícaras	360 gramas	65	5,92	2,93	3,24
Sal	1 colher	15 gramas	0	0	0	0
Óleo	1/2 xícara	90 ml	884	0	0	100
Fermento	1 Colher	15 gramas	89,72	43,91	0,48	0,07
Farinha de trigo	2 xícaras	360 gramas	360,47	75,09	9,79	1,37
Margarina	1 colher de chá	5 gramas	596	0	0	674
Carne moída	1/2 quilo	500 gramas	214	0	26,62	11,1
Tomate	2 unidades	200 gramas	15,34	3,14	1,1	0,17
Cheiro verde	A gosto	a gosto	34	5,85	2,79	0,43
Cebola	1 unidade pequena	100 gramas	39,42	8,85	1,71	0,08
Alho	3 dentes	30 gramas	113,13	23,91	7,01	0,22

Modo de preparo:

1. Retire a carne do congelador e coloque no resfriador para descongelar;
2. Frite a cebola com o alho picado;
3. Misture a carne moída e deixe no fogo mexendo até cozinhar, adicione o tomate picado e o cheiro verde e o sal, reserve;
4. Misture os ingredientes da massa no liquidificador, bata até chegar em consistência de massa;
5. Unte a forma com margarina ou manteiga e polvilhe um pouco de farinha de trigo;
6. Na forma, coloque um pouco da massa e faça uma camada com o recheio de carne, complete com o restante da massa;
7. Com o forno pré aquecido por 15 minutos em 180° graus coloque a torta para assar;
8. Deixe assar por 40 minutos;
9. Retire do forno, espere esfriar um pouco, corte em pedaços e sirva.

Alérgicos:

Contém glúten, contém ovos, contém leite, contém lactose.

Observações:

Para crianças com IL, APLV, celíacas e alérgicas a ovos deve ser realizada as devidas trocas dos ingredientes da receita. A receita pode ser adaptada de acordo com o número de alunos da unidade.

* 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

