PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA | **N° 18**

Preparação: Frango ao molho de tomate
Rendimento: 4kg
Tempo total de preparo: 60 minutos
Peso da porção CMEI: 80 porções de 50g cozido.
Peso da porção Escola: 40 porções de 100g cozido.
Utensílios utilizados: faca, tábua 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)
Frango em cubos	4 pacotes de 1 kg	4000 gramas	119,16	0	21,53	3,02
Alho	1 colher de sopa	15 gramas	17	3,6	1,1	0
Cebola	3 unidades	300 gramas	39,42	8,85	1,71	0,08
Sal	1 colher de sopa	25 gramas	0	0	0	0
Óleo de soja	Fio de óleo	30 ml	884	0	0	100
Cheiro verde	a gosto	a gosto	26,5	4,55	2,6	0,5
Extrato de tomate	1 sache	300 gramas	60	14,96	2,43	0,19
Água	2 litros	2000 ml	0	0	0	0

Modo de preparo:

1. Tempere o frango com o sal, reserve;
2. Em uma panela média, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar;
3. Acrescente o frango e refogue-o até dourar;
4. Adicione a água, o extrato de tomate;
5. Cozinhe, em fogo médio, com a panela parcialmente tampada até a carne ficar macia, sirva em seguida.

Alérgicos:

Não contém glúten nem derivados de leite.

Observações:

Descongelar a carne no refrigerador, usar uma pequena quantidade de óleo.

* 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 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

ANA LIGIA OMMATI KASSIM
25/03/2024 10:49:23
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

JAMIRES SOARES BASTOS DA SILVA
25/03/2024 11:14:54
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

ESTE DOCUMENTO FOI ASSINADO EM 25/03/2024 10:49 -03:00 -03
PARA CONFERÊNCIA DO SEU CONTEÚDO ACESSE https://c.atende.net/p66018e35b92.
POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 25/03/2024 10:49