PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA **N° 43**

Preparação: Risoto
Rendimento: 20 Kg
Tempo total de preparo: 120 minutos
Peso da porção CMEI: 200 porções de 100g cozido (1 escumadeira média).
Peso da porção Escola: 111 porções de 180g cozido (1 escumadeira e meia).
Utensílios utilizados: faca, tabua de cortar, bacia, colher, panela, chaleira, escumadeira, fogão.

Ingredientes:			Informação nutricional para cada 100g			
Produtos:	Medida caseira:	Quantidade (g/ml):	Calorias (Kcal)	Carboidrato (CHO)	Proteína (PTN)	Lipídeo (LIP)
Água	20 litros	20000 ml	0	0	0	0
Arroz	1 pacote com 5kg	5000 gramas	358	78,8	7,2	0,3
Alho	1 colher e meia de sopa	30 gramas	113	23,9	7	0,2
Cebola	2 unidades e meia	250 gramas	39	8,9	1,7	0,1
Sal	2 colheres de sopa	40 gramas	0	0	0	0
Óleo	2/3 caneca	75 ml	884	0	0	100
Molho de tomate	4 pacotes de 300 gramas	1200 gramas	61	15	2,4	0,2
Peito de frango	12 pacotes com 1Kg	12 quilos	213	0	18,1	15,1
Cheiro verde	a gosto	a gosto	26,5	4,55	2,6	0,5
Louro	2 folhas	3 gramas	0	0	0	0

Modo de preparo:

1. Retire o peito de frango para descongelar e coloque para resfriar (geladeira);
2. Limpe o frango e retire todas as aparas (se tiver);
3. Ferva a água, cozinhe o peito de frango, retire o frango e desfie, reserve a água utilizada para o cozimento;
4. Refogue o frango com alho, cebola, tempere com sal e acrescente o molho de tomate;
5. Lave o arroz;
6. Em uma panela, refogar o alho e a cebola no óleo;
7. Adicione o arroz na panela;
8. Frite o arroz e após acrescente a água que foi utilizada para cozinhar o frango para dar mais sabor;
9. Acrescente sal e as folhas de louro;
10. Espere o arroz absorver o restante da água;
11. Misture o frango com o arroz;
12. Acrescente o cheiro verde a gosto;
13. Sirva.

Alérgicos:

Não contém glúten.

Observações:

Pode ser feita com arroz branco ou arroz parboilizado.
Para crianças com diabetes, hipertensão ou sobrepeso, pode-se realizar a troca para arroz integral e adequar as quantidades dos ingredientes utilizados conforme laudo médico ou do nutricionista.
Se necessário pode ser acrescentado mais molho de tomate no final da preparação.

* 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
27/03/2024 11:37:01
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

JAMIRES SOARES BASTOS DA SILVA
27/03/2024 11:50:08
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

ESTE DOCUMENTO FOI ASSINADO EM: 27/03/2024 11:37 -03:00 -03
PARA CONFERÊNCIA DO SEU CONTEÚDO ACESSE https://c.atende.net/p66042f1f66489.
POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 27/03/2024 11:37