PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA | **N° 22**

Preparação: Carne refogada com legumes.
Rendimento: 6kg
Tempo total de preparo: 40 minutos
Peso da porção CMEI: 120 porções de 50g cozido.
Peso da porção Escola: 60 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)
Carne em cubos	4kg	4000 gramas	133,47	0	21,72	4,51
Brocolis	1 unidade	480 gramas	25,5	4,03	3,64	0,27
Cenoura	1Kg	1000 gramas	30	4,56	1,12	0,21
Batata- Salsa	1Kg	1000 gramas	100,98	23,98	1,05	0,17
Alho	2colher de sopa	30 gramas	17	3,6	1,1	0
Cebola	2 unidades	200 gramas	39,42	8,85	1,71	0,08
Sal	1 colher de sopa	15 gramas	0	0	0	0
Óleo	3 colheres de sopa	60 ml	530	0	0	60
Cheiro Verde	2 colheres de sopa	50 gramas	17	2,93	1,4	0,22
Água	1 litro	1000ml	0	0	0	0

Modo de preparo:

1. Tire a carne para descongelar e reserve no refrigerador;
2. Pique os legumes em pedaços pequenos;
3. Coloque os legumes em agua fervente com um pouco de sal e cozinhe por alguns minutos;
4. Escorra os legumes e reserve a agua;
5. Em uma panela grande doure o alho e e cebola com um pouco de azeite;
6. Adicione a carne e refogue bem;
7. Vá adicionando a agua que foi utilizada para cozinhar os legumes;
8. Quando estiver quase pronta adicione os legumes, acerte o sal e coloque o cheiro-verde;
9. Deixa cozinhar por mais alguns minutos, desligue o fogão e sirva.

Alérgicos:

Não contem glúten.

Observações:

Para crianças com hipertensão ou sobrepeso, pode adequar as quantidades dos ingredientes utilizados conforme laudo médico ou do nutricionista.

* 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 11:23:12
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

JAMIRES SOARES BASTOS DA SILVA
25/03/2024 11:33:07
CÂMARA MUNICIPAL DE ARAUCÁRIA
Assinatura digital avançada com certificado digital não ICP-Brasil.

ESTE DOCUMENTO FOI ASSINADO EM 25/03/2024 11:23 03:00 -03
PARA CONFERÊNCIA DO SEU CONTEÚDO ACESSE https://c.atende.net/p660188e0b1797.
POR ANA LIGIA OMMATI KASSIM - (058.065.399-46) EM 25/03/2024 11:23