

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP)

ARROZ E MASSA

* OS VALORES FORAM CALCULADOS POR PESSOA (*per capita*).

PARA OBTER O VALOR E A QUANTIDADE TOTAL DA PREPARAÇÃO
MULTIPLIQUE PELO NUMERO DE ALUNO A SEREM SERVIDOS

LISTA DE PREPARAÇÕES

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. Arroz Simples | 9. Macarrão ao Alho e óleo |
| 2. Arroz Integral | 10. Macarrão com Molho de Tomate |
| 3. Arroz Enriquecido | 11. Macarrão com Carne Bovina |
| 4. Arroz Primavera | 12. Macarrão com Frango |
| 5. Arroz com Couve | 13. Macarrão Primavera |
| 6. Arroz à Carreteiro | |
| 7. Arroz com Frango | |
| 8. Risoto de Frango | |

Nome da preparação: Arroz Simples

Lista de ingredientes: arroz, sal e óleo.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Arroz parboilizado	30	103,8	23,4	2,2	0
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		121,5	23,4	2,2	2,0

Modo de preparo: Leve o óleo em uma panela ao fogo e deixe aquecer. Acrescente o arroz e sal e misture bem. Adicione água (2 medidas de água para uma de arroz) e cozinhe em fogo brando até secar. Se necessário, acrescente mais água para terminar o cozimento.

Nome da preparação: Arroz Integral

Lista de ingredientes: arroz integral, sal e óleo.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Arroz integral	30	107,9	23,2	2,2	0,6
Óleo de soja	1	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		125,6	23,2	2,2	2,6

Modo de preparo: Leve o óleo em uma panela ao fogo e deixe aquecer. Acrescente o arroz e sal e misture bem. Adicione água (3 medidas de água para uma de arroz) e cozinhe em fogo brando até secar. Se necessário, acrescente mais água para terminar o cozimento.

Nome da preparação: Arroz Enriquecido

Lista de ingredientes: arroz, abóbora, brócolis, cebola, couve, sal e óleo.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
--------------	---------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------

Arroz parboilizado	30	103,8	23,4	2,2	0
Abóbora moranga	5	0,7	0,07	0,06	0,01
Brócolis	5	1,3	0,2	0,2	0,01
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Couve manteiga	5	1,3	0,2	0,1	0,03
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		126,8	24,3	2,7	2,0

Modo de preparo: Higienize e pique os talos da couve e do brócolis e a casca da abóbora. Refogue a cebola e o alho no óleo pré-aquecido, junte o arroz, os talos, as cascas e o sal, misturando bem. Acrescente água suficiente para cozinhar o arroz.

Nome da preparação: Arroz Primavera

Lista de ingredientes: arroz, alho, brócolis, cebola, cenoura, salsa, sal e óleo.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Arroz parboilizado	30	103,8	23,4	2,2	0
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Brócolis	20	5,1	0,8	0,7	0,05
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Cenoura	30	9,0	1,4	0,3	0,06
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Salsa	1	0,3	0,06	0,03	0,01
Total		139,2	26,3	3,5	2,1

Modo de preparo: Higienize a cenoura, descasque e pique em cubos pequenos. Da mesma forma higienize e pique o brócolis. Em panela com água suficiente, cozinhe os vegetais, após escorra e reserve em recipientes separados a água do cozimento e os vegetais. A parte aqueça o óleo e junte a cebola e o alho, refogando até murchar. Acrescente o arroz, o sal e a água de cozimento dos vegetais; se necessário acrescente mais água. Após cozido, misture o arroz aos vegetais e acrescente salsa picada.

Nome da preparação: Arroz com Couve

Lista de ingredientes: arroz, alho, cebola, couve, sal e óleo.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Arroz parboilizado	30	103,8	23,4	2,2	0
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Couve manteiga	20	5,4	0,9	0,6	0,1
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		130,0	24,9	2,9	2,1

Modo de preparo: Higienizar a couve, conforme manual de boas práticas, e picar. Aquecer o óleo e acrescentar a cebola e o alho refogando por três minutos ou até murchar. Junte a couve picada e refogue um pouco, juntando logo a seguir o arroz e o sal, misturando bem. Acrescente água o suficiente para cozinhar o arroz.

Nome da preparação: Arroz à Carreteiro

Lista de ingredientes: arroz, carne bovina, cebola, alho, salsa, sal, óleo, tomate e extrato de tomate.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Arroz parboilizado	30	103,8	23,4	2,2	0
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Carne bovina, patinho	20	26,7	0	4,3	0,9
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Salsa	1	0,3	0,06	0,03	0,01
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Total		160,0	26,1	7,2	3,0

Modo de preparo: Descasque e higienize o alho, a cebola e o tomate. Pique a carne e tempere com sal e alho, levando a uma panela com óleo pré aquecido. Após refogar, junte a cebola e o tomate picados e o extrato de tomate, misturando bem. Assim que a carne estiver macia e o molho encorpado, acrescente o arroz e água o suficiente para cozinhá-lo, mexendo bem. Retire do fogo, salpique salsa e sirva em seguida.

Nome da preparação: Arroz com Frango**Lista de ingredientes:** arroz, frango, cebola, alho, sal, óleo, tomate e extrato de tomate.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Arroz parboilizado	30	103,8	23,4	2,2	0
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Frango, peito, sem pele	20	23,8	0	4,3	0,6
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Total		156,8	26,0	7,1	2,6

Modo de preparo: Pique o frango em pedaços pequenos, tempere com sal, alho e leve a panela com óleo pré-aquecido para refogar. Higienize, descasque e pique a cebola e o tomate, acrescente ao frango refogado, juntamente com o extrato de tomate. Deixe cozinhar um pouco para encorpar o molho. Acrescente o arroz, misture bem e junte água fervente (para cada medida de arroz, duas medidas de água) e cozinhe até a água baixar do arroz. Desligue o forno e mantenha a panela tampada até o momento de servir.

*Opção: salpicar tempero verde picado sobre o arroz pronto.

Nome da preparação: Risoto de Frango**Lista de ingredientes:** arroz, frango, ovo, tomate, extrato de tomate, salsa, cebola, alho, óleo, sal.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Arroz parboilizado	30	103,8	23,4	2,2	0
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Frango, peito sem pele	20	23,8	0	4,3	0,6
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Ovo de galinha, inteiro	10	14,3	0,9	1,3	0,2
Sal iodado	1	0	0	0	0
Salsa	1	0,3	0,06	0,03	0,01
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02

Total		171,4	26,3	8,4	3,5
--------------	--	--------------	-------------	------------	------------

Modo de preparo: Corte o peito de frango em pedaços, tempere com sal e alho e leve para cozinhar. Após escorra a água e desfie o frango. Descasque, higienize e pique a cebola e o tomate e leve à panela com o óleo previamente pré aquecido e deixe encorpar. Leve o arroz à panela com sal, utilizando a água do cozimento do frango. Em uma travessa disponha uma camada de frango e sobre esta uma camada de frango e assim por diante. Cozinhe o ovo por 10 minutos e salpique junto com a salsa sobre o risoto montado.

Nome da preparação: Macarrão ao Alho e óleo					
Lista de ingredientes: macarrão, alho, óleo e sal.					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Alho	5	5,7	1,2	0,3	0,01
Macarrão com ovos	30	111,2	23,0	3,1	0,6
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		134,5	24,2	3,4	2,6

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho. Leve o alho para dourar em óleo previamente aquecido. Reserve. A parte cozinhe o macarrão em água o suficiente. Quando estiver cozido “al dente”, escorra e agregue ao alho reservado, junto ao sal, misturando bem.

Nome da preparação: Macarrão com Molho de tomate					
Lista de ingredientes: macarrão, alho, cebola, extrato de tomate, tomate, óleo, salsa e sal.					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Macarrão com ovos	30	111,2	23,0	3,1	0,6
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Salsa	1	0,3	0,06	0,03	0,01
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Total		144,6	26,7	3,9	2,7

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo e refogue

ligeiramente o alho e a cebola. Acrescente o extrato de tomate misturando bem e deixe em fogo brando mexendo de vez em quando até encorpar o molho. Tempere com sal. A parte cozinhe o macarrão em água o suficiente. Quando estiver cozido “al dente”, escorra e cubra com o molho. Salpique salsa picada.

Nome da preparação: Macarrão com Carne bovina

Lista de ingredientes: carne bovina, macarrão, tomate, cebola, alho, óleo, sal.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Carne bovina, patinho	20	26,7	0	4,3	0,9
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Macarrão com ovos	30	111,2	23,0	3,1	0,6
Sal iodado	1	0	0	0	0
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Total		167,0	25,6	8,0	3,5

Modo de preparo: Acrescente a carne picada, temperada com alho e sal, em uma panela com óleo pré-aquecido e deixe refogar. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e termine o cozimento até o molho encorpar. Reserve, mantendo aquecido. À parte coloque o macarrão para cozinhar em água fervente. Quando estiver “al dente” retido do fogo, escorra e misture imediatamente a carne com molho.

Nome da preparação: Macarrão com Frango

Lista de ingredientes: frango, macarrão, tomate, extrato de tomate, cebola, alho, óleo e sal.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Macarrão com ovos	30	111,2	23,0	3,1	0,6
Frango, peito sem pele	20	23,8	0	4,3	0,6
Sal iodado	1	0	0	0	0
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Total		164,2	25,6	8,0	3,2

Modo de preparo: Acrescente o frango picado, temperada com alho e sal, em uma panela com óleo pré-aquecido e deixe refogar. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e termine o cozimento até o molho encorpar. Reserve, mantendo aquecido. À parte coloque o macarrão para cozinhar em água fervente. Quando estiver “al dente” retido do fogo, escorra e misture imediatamente ao frango com molho.

Nome da preparação: Macarrão Primavera

Lista de ingredientes: macarrão, cenoura, brócolis, ovo, cebola, extrato de tomate, tomate óleo e sal.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Brócolis	20	5,1	0,8	0,7	0,05
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Cenoura	20	6,0	0,9	0,2	0,04
Macarrão com ovos	30	111,2	23,0	3,1	0,6
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Ovo de galinha inteiro	10	14,3	0,9	1,3	0,2
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		156,2	25,3	5,4	3,6

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique os vegetais. Cozinhe o brócolis, a cenoura, o ovo e reserve. Refogue a cebola em óleo pré aquecido, adicione o brócolis e a cenoura e reserve. A parte cozinhe o macarrão em água o suficiente. Quando estiver cozido “al dente”, escorra e agregue aos vegetais e ovo picado, juntamente com o sal, misturando bem.