

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP)

CARNES E OVOS

* 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

LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Bovina com Molho	12. Frango com Molho
2. Bovina ao Molho branco	13. Frango ao Molho branco
3. Bovina Acebolada	14. Frango com Batata
4. Bovina com Abóbora	15. Frango com Cenoura
5. Bovina com Batata	16. Frango com Batata e Cenoura
6. Bovina com Cenoura	17. Frango Xadrez
7. Bovina Jardineira	18. Frango Torta de pão
8. Bovina Almôndega	19. Omelete de Legumes
9. Suína com Molho	
10. Suína com Cenoura	
11. Suína com Legumes	

Nome da preparação: Carne bovina com Molho

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cebola, tomate, extrato de 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)
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
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		55,9	2,6	4,9	3,1

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. Tempere a carne picada ou moída com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate e o extrato de tomate, deixando refogar e acrescentando água aos poucos sempre que necessário, até que a carne fique macia e o molho encorpado.

Nome da preparação: Carne bovina com molho branco

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cebola, molho branco, tomate, óleo de soja 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
Carne bovina, patinho	20	26,7	0	4,3	0,9
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Molho branco caseiro	10	10,5	1,3	0,3	0,5
Tomate, com semente	5	0,8	0,2	0,05	0,01
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		58,7	2,1	4,8	3,4

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. A parte prepare o molho branco conforme ficha técnica em “Bases caseiras”. Tempere a carne com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate deixando refogar e acrescentando água aos poucos, sempre que necessário, até que a carne fique macia. Junte o molho branco a carne.

Nome da preparação: Carne bovina Acebolada					
Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cebola, 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
Carne bovina, patinho	20	26,7	0	4,3	0,9
Cebola	20	2,0	0,4	0,1	0
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		53,4	2,0	4,7	2,9
Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho e a cebola. Aqueça o óleo junto a carne picada e temperada com sal e alho e deixe fritar um pouco. Acrescente água se precisar até amaciá-la. Retire a carne da panela, reserve e acrescente as cebolas cortadas em rodelas e higienizadas no caldo que ficou da carne, refogando-as. Espalhe as cebolas sobre a carne.					

Nome da preparação: Carne bovina com Abóbora					
Lista de ingredientes: alho, abóbora, carne bovina, cebola, tomate, extrato de 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)
Abóbora	10	4,0	0,6	0,2	0,05
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
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		59,1	3,1	5,0	3,0
Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída temperada com alho e sal e deixe fritar um pouco, junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate, refogando mais um tempo até a carne amaciar. Descasque a abóbora, pique e higienize e junte a carne refogada. Cozinhe até a abóbora ficar macia.					

Nome da preparação: Carne bovina com Batata

Lista de ingredientes: alho, batata, carne bovina, cebola, tomate, extrato de 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Batata inglesa	10	6,4	1,5	0,2	0
Carne bovina, patinho	20	26,7	0	4,3	0,9
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		61,9	1,6	5,1	3,0

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, já temperada com sal e alho, a cebola e o tomate. Deixe refogar até secar a água e fritar um pouco. Junte as batatas descascadas, cortadas e higienizadas e termine o cozimento.

Nome da preparação: Carne bovina com Cenoura

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cenoura, cebola, tomate, extrato de 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Carne bovina, patinho	20	26,7	0	4,3	0,9
Cenoura	10	3,0	0,5	0,1	0,02
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		58,1	3,0	5,0	3,0

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique separadamente o alho, a cebola, o tomate e a cenoura. Reserve. A parte aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, temperada com sal e alho, fritando ligeiramente. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e deixe cozinhar um pouco, observando a

consistência da carne. Por fim, junte as cenouras picadas e cozinhe até amaciar.

Nome da preparação: Jardineira

Lista de ingredientes: alho, carne bovina, batata, cenoura, cebola, tomate, extrato de 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
Batata inglesa	10	6,4	1,5	0,2	0
Carne bovina, patinho	20	26,7	0	4,3	0,9
Cenoura	10	3,0	0,5	0,1	0,02
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
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		65,5	4,5	4,7	3,3

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. A parte aqueça o óleo, acrescente a carne picada ou moída, temperada com sal e alho, fritando ligeiramente. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e deixe cozinhar um pouco. A parte higienizar, descascar e picar as cenouras e as batatas e acrescentar a carne. Deixe cozinhar até os legumes amaciarem. Quando estiver pronto salpique com salsa picadinha.

Nome da preparação: Almôndega

Lista de ingredientes: carne moída, farinha de trigo, ovo, sal e salsa.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Carne bovina, moída	20	27,3	0	3,9	1,2
Farinha de trigo	10	36,0	7,5	1,0	0,1
Ovo inteiro	10	14,3	0,2	1,3	0,9
Sal iodado	1	0	0	0	0
Salsa	1	0,3	0,06	0,03	0,01

Total		78,8	7,9	6,2	2,2
Modo de preparo: Misture bem todos os ingredientes. Agregue a farinha o suficiente para dar forma e modele as almôndegas. Em uma assadeira untada disponha as almôndegas e leve ao forno para assar.					

Nome da preparação: Carne suína com Molho					
Lista de ingredientes: alho, carne suína, cebola, tomate, extrato de 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Carne suína	20	35,1	0	4,5	1,7
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		64,3	2,6	5,1	3,8
Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. Tempere a carne picada com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate e o extrato de tomate, deixando refogar e acrescentando água aos poucos sempre que necessário, até que a carne fique macia e o molho encorpado.					

Nome da preparação: Carne suína com Cenoura					
Lista de ingredientes: alho, carne suína, cenoura, cebola, 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Carne suína	20	35,1	0	4,5	1,7
Cenoura	10	3,0	0,5	0,1	0,02
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0

Total		66,5	2,9	5,1	3,8
--------------	--	-------------	------------	------------	------------

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique separadamente o alho, a cebola, o tomate e a cenoura. Reserve. A parte aqueça o óleo, acrescente a carne picada, temperada com sal e alho, fritando ligeiramente. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e deixe cozinhar um pouco, observando a consistência da carne. Por fim, junte as cenouras picadas e cozinhe até amaciar.

Nome da preparação: Carne suína com Legumes					
Lista de ingredientes: alho, abóbora, carne suína, chuchu, cebola, 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)
Abóbora	10	4,0	0,6	0,2	0,05
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Carne suína	20	26,7	0	4,3	0,9
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Chuchu	10	1,7	0,4	0,07	0,01
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		68,1	3,3	5,2	3,8

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique os legumes, a cebola e o alho. Tempere a carne com o sal e o alho e junte ao óleo previamente aquecido. Acrescente a cebola, o tomate e o extrato de tomate e deixe refogar. Junte o chuchu e a abóbora, misturando bem e deixando cozinhar até amaciar.

Nome da preparação: Frango com Molho					
Lista de ingredientes: alho, frango, cebola, tomate, extrato de 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Frango, peito	20	23,8	0	4,3	0,6
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02

Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		52,2	2,5	4,8	2,6

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. Tempere o frango com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate e o extrato de tomate, deixando refogar e acrescentando água aos poucos sempre que necessário, até que o frango fique cozido e o molho encorpado.

Nome da preparação: Frango ao Molho branco

Lista de ingredientes: alho, frango, cebola, molho branco, tomate, óleo de soja 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
Frango, peito	20	23,8	0	4,3	0,6
Molho branco caseiro	10	10,5	1,3	0,3	0,5
Tomate, com semente	5	0,8	0,2	0,05	0,01
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		55,9	2,1	4,8	3,1

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. A parte prepare o molho branco conforme ficha técnica em “Bases caseiras”. Tempere o frango com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate deixando refogar e acrescentando água aos poucos, sempre que necessário, até que o frango cozinhe. Junte o molho branco ao frango.

Nome da preparação: Frango com Batata

Lista de ingredientes: alho, batata, frango, cebola, tomate, extrato de 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Batata inglesa	10	6,4	1,5	0,2	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0

Frango, peito	20	23,8	0	4,3	0,6
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		58,7	4,0	5,0	2,6

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Aqueça o óleo, acrescente o frango, já temperada com sal e alho, a cebola e o tomate. Deixe refogar até secar a água e fritar um pouco. Junte as batatas descascadas, cortadas e higienizadas e termine o cozimento.

Nome da preparação: Frango com Cenoura					
Lista de ingredientes: alho, carne bovina, cenoura, cebola, tomate, extrato de 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cenoura	10	3,0	0,5	0,1	0,02
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Frango, peito	20	23,8	0	4,3	0,6
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		55,2	2,9	4,9	2,7
Modo de preparo: Higienize, descasque e pique separadamente o alho, a cebola, o tomate e a cenoura. Reserve. A parte aqueça o óleo, acrescente o frango, temperada com sal e alho, fritando ligeiramente. Junte a cebola, o tomate e o extrato de tomate e deixe cozinhar. Por fim, junte as cenouras picadas e cozinhe até amaciar.					

Nome da preparação: Frango com Batata e Cenoura					
Lista de ingredientes: alho, batata, cenoura, cebola, frango, tomate, extrato de 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0

Batata inglesa	10	6,4	1,5	0,2	0
Cenoura	10	3,0	0,5	0,1	0,02
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Frango, peito	20	23,8	0	4,3	0,6
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		61,7	4,4	5,1	2,7

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Tempere o frango com o alho e o sal e leve a uma panela com óleo pré aquecido fritando ligeiramente. Acrescente a cebola, fritando mais um pouco, após o tomate e o extrato. A parte higienize, descasque e corte as cenouras e as batatas em pedaços de tamanho semelhante ao peito de frango e acrescente a panela, deixando cozinhar até amaciarem.

Nome da preparação: Frango ao Creme					
Lista de ingredientes: alho, frango, cebola, molho branco, tomate, óleo de soja 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
Frango, peito	20	23,8	0	4,3	0,6
Molho branco caseiro	10	5,5	0,9	0,01	0,2
Tomate, com semente	5	0,8	0,2	0,05	0,01
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		53,8	1,7	4,8	3,1
Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Reserve. A parte prepare o molho branco conforme ficha técnica em “Bases caseiras”. Tempere o frango com o alho e o sal e leve a panela com óleo pré aquecido para fritar ligeiramente. Acrescente a cebola fritando mais um pouco e por fim o tomate deixando refogar e acrescentando água aos poucos, sempre que necessário, até que o frango cozinhe. Junte o molho branco ao frango.					

Nome da preparação: Frango Xadrez
Lista de ingredientes: alho, cenoura, cebola, frango, repolho, tomate, extrato de 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cenoura	10	3,0	0,5	0,1	0,02
Cebola	10	2,0	0,4	0,1	0
Frango, peito	20	23,8	0	4,3	0,6
Tomate, com semente	10	1,5	0,3	0,1	0,02
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Repolho branco	10	1,7	0,4	0,1	0,01
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		56,9	3,3	5,0	2,7

Modo de preparo: Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e o tomate. Tempere o frango com o alho e o sal e leve a uma panela com óleo pré aquecido fritando ligeiramente. Acrescente a cebola, fritando mais um pouco, após o tomate e o extrato. A parte higienize, descasque e corte as cenouras e o repolho em cubos e acrescente junto ao frango, deixando cozinhar até amaciarem.

Nome da preparação: Torta de Pão com frango					
Lista de ingredientes: frango com molho, pão de forma, requeijão e milho.					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Frango com molho	20	24,3	0,7	2,6	1,2
Milho verde enlatado	5	4,9	0,9	0,2	0,1
Pão de forma, branco	50	188,0	36,0	6,2	0,3
Requeijão cremoso	10	25,7	0,2	1,0	2,3
Total		242,8	37,8	9,9	4,0
Modo de preparo: Prepare o frango conforme ficha técnica “Frango com molho”, após junte ao frango o requeijão cremoso e o milho verde. Em uma forma disponha camadas de pão e frango.					

Nome da preparação: Omelete de legumes					
Lista de ingredientes: brócolis, cebola, cenoura, ovo, 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	10	2,5	0,4	0,4	0,03
Cenoura	10	3,0	0,5	0,1	0,02
Cebola	10	2,0	0,4	0,1	0
Ovo de galinha	30	42,9	0,5	3,9	2,7
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		73,1	2,7	4,7	4,7

Modo de preparo: Higienize, descasque a cebola, a cenoura e o brócolis. Rale a cenoura e pique o brócolis e a cebola bem miúdos. Aqueça o óleo e refogue a cebola por três minutos ou até que murche. Bata o ovo, tempere com sal, acrescente os vegetais e a cebola refogada, misturando bem. Ponha em forma levemente untada e leve ao forno médio por 20 minutos.