

SMEd

Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do **RIO GRANDE**



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP)

ACOMPANHAMENTOS E SOPAS

* 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. Abóbora Refogada | 8. Polenta Nutritiva |
| 2. Aipim Cozido | 9. Torta de Legumes |
| 3. Batata no Vapor | 10. Sopa de Legumes com Ovo |
| 4. Batata Purê | 11. Sopa de Legumes com Carne |
| 5. Batata Doce assada | 12. Sopa de Lentilha com carne |
| 6. Couve com Ovo | 13. Sopa Verde (Ervilha) |
| 7. Couve Refogada | 14. Sopa de Feijão Branco |

Nome da preparação: Abóbora Refogada					
Lista de ingredientes: abóbora, alho, cebola, alho, sal e salsa desidratada					
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	30	12,0	1,9	0,5	0,2
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
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
Total		33,1	2,6	0,7	2,2
Modo de Preparo: Higieniza, cortar e descascar a abóbora. Picar em cubos. Colocar o alho e a cebola picados no óleo previamente aquecido por tres minutos ou até murchar. Acrescentar a abóbora picada e o sal, misturando bem, e deixar cozinhar acrescentando água aos poucos, se necessário. Após retirar do fogo adicionar a salsa.					

Nome da preparação: Aipim Cozido					
Lista de ingredientes: aipim.					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Aipim	50	59,6	4,7	3,0	3,2
Total		59,6	4,7	3,0	3,2
Modo de Preparo: Retire da embalagem, higienize novamente. Por em uma panela, água o suficiente, acrescente a mandioca e cozinhe até amaciar.					

Nome da preparação: Batata a Vapor					
Lista de ingredientes: batata e sal, 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)
Batata, inglesa	30	19,3	4,4	0,5	0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Salsa	1	0,3	0,06	0,03	0,01
Total		19,6	4,5	0,5	0
Modo de preparo: Higienize e descasque a batata. Em uma panela de água fervente, com o mínimo de água possível, coloque as batatas para cozinhaem com o sal até amaciarem, mas permanecendo firmes.					

Retire da panela, escorra e salpique com a salsa.
Dica: Pode salpicar orégano ou outro tempero de preferência.

Nome da preparação: Purê de Batatas					
Lista de ingredientes: batata inglesa, leite em pó 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)
Batata inglesa	60	38,6	8,8	1,2	0
Leite em pó	10	49,7	3,9	2,5	2,7
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		88,3	11,9	3,7	2,7
Modo de preparo: Higienize, descasque e pique as batatas. Cozinhe em água até amaciar. Escora, passe as batatas em um processador, tempere com sal e acrescente o leite diluído com as batatas ainda quentes. Leve ao fogo brando, mexendo sempre até que comece a ferver.					

Nome da preparação: Batata Doce Assada					
Lista de ingredientes: Batata doce					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Batata doce	60	70	16,9	0,7	0
Total	60	70	16,9	0,7	0
Modo de preparo: Higienize as batatas conforme o Manual de Boas Práticas. Ponha em assadeira sem descascar e leve ao forno até assar.					

Nome da preparação: Couve com Ovo					
Lista de ingredientes: Couve, ovo, cebola, óleo de soja, sal e alho.					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Couve	40	10,0	1,7	1,1	0,2
Ovo inteiro	50	71,0	0,8	6,5	4,4
Cebola	5	1,0	0,4	0	0
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Alho	1	0	0	0	0
Total		99,7	2,9	7,6	6,6

Modo de preparo: Higienize e pique a couve miudamente. Higienize, descasque e pique a cebola e refogue juntamente com o alho em óleo previamente aquecido. Acrescente a couve, misturando bem. Tempere com sal. Higienize os ovos, quebre e bata, misturando clara e gema e despeje sobre a couve. Deixe cozinhar.
Dica: Pode misturar ao ovo batido, orégano ou outro tempero de preferência.

Nome da preparação: Couve Refogada					
Lista de ingredientes: Couve, cebola, óleo de soja, sal e alho.					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Couve	40	10,0	1,7	1,1	0,2
Cebola	5	1	0,4	0	0
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Alho	1	0	0	0	0
Total		28,7	2,1	1,1	2,2
Modo de preparo: Higienize e pique a couve miudamente. Higienize, descasque e pique a cebola e refogue juntamente com o alho em óleo previamente aquecido. Acrescente a couve, misturando bem. Tempere com sal.					

Nome da preparação: Polenta Nutritiva					
Lista de ingredientes: farinha de milho, abóbora, brócolis, cenoura, couve, alho, 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)
Farinha de milho	30	105,0	23,7	2,1	0,4
Abóbora	3	1,0	0,2	0	0
Brócolis	3	0	0,1	0,1	0
Cenoura	3	0	0,1	0	0
Couve	3	0	0,1	0	0
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Cebola	1	0	0	0	0
Alho	1	1	0,2	0	0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		122,7	24,4	2,2	2,4
Modo de preparo: Em uma panela funda, refogar o óleo, a cebola, o alho e o sal. A parte, higienizar, descascar e picar miudamente os vegetais e acrescentar-os ao refogado, mexendo bem. Depois de tudo refogado, acrescentar água fria e quando levantar fervura acrescentar a farinha de milho, misturando bem para não embolar. Deixe cozinhar por mais ou menos dez minutos, mexendo sempre.					

Nome da preparação: Torta de Legumes					
Lista de ingredientes: Cenoura, brócolis, amido de milho, leite de vaca integral em pó, óleo de soja, tomate, ovo, cebola, sal e alho					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Cenoura	35	11	2,7	0,4	0
Brócolis	30	7	1,2	1,0	0
Amido de milho	25	90	21,7	0,1	0
Leite integral pó	20	100	7,4	5,2	5,5
Óleo de soja	15	132	0	0	15
Farinha de trigo	12	43	9,0	1,1	0,1
Tomate , com semente	10	1	0,3	0,1	0
Ovo	7	10	0,1	0,9	0,6
Cebola	5	1	0,4	0	0
Fermento pó, químico	3	2	1,3	0	0
Sal	1	0	0	0	0
Alho	1	1	0,2	0	0
Total		398	44,3	8,8	21,2
Modo de preparo: Cozinhar a carne, acrescentar a ervilha e os vegetais devidamente higienizados e picados, com exceção da couve. Quando estiver cozido, acrescentar a couve e ferver mais um pouco. Dica: Salpicar tempero verde.					

Nome da preparação: Sopa de Legumes com ovos					
Lista de ingredientes: Ovo, macarrão, cenoura, batata inglesa, chuchu, brócolis, cebola, tomate, repolho 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)
Ovo	50	71	0,8	6,5	4,4
Macarrão	20	74	15,3	2,0	0,4
Cenoura	30	10	2,3	0,3	0
Batata inglesa	20	12	2,9	0,3	0
Chuchu	20	3	0,8	0,1	0
Brócolis	15	3	0,6	0,5	0
Cebola	10	3	0,8	0,1	0
Tomate, com semente	10	1	0,3	0,1	0

Repolho branco	10	1	0,3	0	0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Alho	1	1	0,2	0	0
Salsa	1	0	0	0	0
Total		179	24,3	9,9	4,8
Modo de preparo: Higienize, descasque e pique todos os vegetais e após coloque-os em uma panela com água para cozinhar, temperados com sal e alho. Quando estiverem cozidos acrescente o macarrão e, se necessário, adicione mais água, deixando ferver até que esteja cozido. Em seguida coloque o ovo cru, mexendo bem, para misturar. Dica: Salpicar tempero verde					

Nome da preparação: Sopa de Legumes com ovos					
Lista de ingredientes: Ovo, macarrão, cenoura, batata inglesa, chuchu, brócolis, cebola, tomate, repolho 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	1,0	0,2	0	0
Batata inglesa	20	12,0	2,9	0,3	0
Brócolis	15	3,0	0,6	0,5	0
Carne bovina, patinho	10	13,3	0	2,2	0,4
Cebola	10	3,0	0,8	0,1	0
Cenoura	30	10,0	2,3	0,3	0
Chuchu	20	3,0	0,8	0,1	0
Macarrão	20	74,0	15,3	2,0	0,4
Repolho branco	10	1,0	0,3	0	0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Salsa	1	0	0	0	0
Tomate, com semente	10	1,0	0,3	0,1	0
Total		121,3	23,5	5,6	0,8
Modo de preparo: Higienize, descasque e pique todos os vegetais e após coloque-os em uma panela com água para cozinhar, temperados com sal e alho. Quando estiverem cozidos acrescente o macarrão e, se necessário, adicione mais água, deixando ferver até que esteja cozido. Em seguida coloque o ovo cru, mexendo bem, para misturar. Dica: Salpicar tempero verde					

Nome da preparação: Sopa de Lentilha com carne
Lista de Ingredientes: lentilha, batata inglesa, cenoura, cebola, alho, óleo de soja e sal

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor Calórico per capita (Kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteínas 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	10	13,3	0	2,2	0,4
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Cenoura	10	3,0	0,5	0,1	0,02
Lentilha	25	84,8	15,5	5,8	0,2
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		128,3	18,1	8,4	2,3

Modo de preparo: Numa panela de pressão, frite a cebola e o alho com o óleo. Adicione batata, cenoura, sal, carne e acrescente água até que cubra todos os ingredientes. Após pegar pressão, deixe por mais 10 minutos. Deixe sair a pressão, abra a panela e acrescente a lentilha, tampe e quando pegar pressão deixe por 5 minutos. Opcional: acrescentar salsa

* O ideal é deixar o feijão no remolho por pelo menos 12 horas antes de ser colocado na panela de pressão. A água do remolho deve ser desprezada.

Nome da preparação: Sopa verde (Ervilha seca)					
Lista de ingredientes: abóbora, batata doce, batata inglesa, carne, couve, cenoura, ervilha partida 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	3,3	0,6	0,2
Batata doce	10	11,8	8,4	0,3	0
Batata inglesa	10	6,4	4,4	0,5	0
Carne bovina, patinho	10	13,3	0	4,9	1
Cenoura	10	3,0	2,3	0,3	0
Couve verde	10	2,7	0,8	0,5	0,1
Ervilha seca	25	27,3	4	1,3	0,1
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Total		86,3	9,7	4,4	3,6

Modo de preparo: Cozinhar a carne, acrescentar a ervilha e os vegetais devidamente higienizados e picados, com exceção da couve. Quando estiver cozido, acrescentar a couve e ferver mais um pouco. Dica: Salpicar tempero verde.

Nome da preparação: Sopa de Feijão branco com frango

Lista de ingredientes: alho, cebola, tomate, extrato de tomate, feijão branco, batata inglesa, cenoura, frango, óleo, 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)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Batata inglesa	10	6,4	4,4	0,5	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Cenoura	10	3,0	2,3	0,3	0
Feijão branco	25	80,9	14,7	5,3	0,3
Frango, peito	10	11,9	0	2,1	0,3
Tomate com semente	5	0,8	0,2	0,05	0,01
Tomate, extrato	5	3,0	0,7	0,1	0,01
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		122,5	16,3	7,4	3,3

Modo de preparo: Lave o feijão branco em água corrente e escorra, cubra com água e deixe de molho por no mínimo 12 horas. Escorra a água do feijão e reserve. Higienize, descasque e pique todos os legumes, inclusive a cebola e o tomate. Em óleo pré aquecido, doure a cebola picada, acrescente o frango cortado em pedaços miúdos e temperado com alho e sal, mexendo bem para refogar. Acrescente água, o feijão e os vegetais restantes picados. Cozinhe até que o feijão e os legumes estejam bem cozidos, deixando o caldo da sopa bem espesso (consistente, grosso). Acrescentar, por último a salsa picada.