



PREFEITURA DE ARAUCÁRIA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DAE

FICHA TÉCNICA

Nº 01



Preparação: Arroz Parboilizado

Rendimento : 12Kg

Tempo total de preparo: 60 minutos

Peso da porção CMEI: 60g cozido (1 escumadeira pequena)

Peso da porção Escola: 120g cozido (1 escumadeira cheia)

Utensílios utilizados: faca, tabua de cortar, 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	12 litros	12000 ml	0	0	0	0
Arroz parbo	1 pacote com 5kg	5000 gramas	358	78,8	7,2	0,3
Alho	1 colher de sopa	20 gramas	113	23,9	7	0,2
Cebola	1 unidades grandes	100 gramas	39	8,9	1,7	0,1
Sal	1 colher de sopa	20 gramas	0	0	0	0
Óleo	1/2 caneca	50 ml	884	0	0	100

Modo de preparo:

1. Lave o arroz e escorra bem a água;
2. Ferva a água em uma chaleira;
3. Em uma panela, refogar o alho e a cebola no óleo;
4. Adicione o arroz parboilizado na panela;
5. Frite o arroz e após acrescente a água quente;
6. Acrescente o sal;
7. Deixe secar a água;
8. Sirva.

Alérgicos:

Não contém glúten.

Observações:

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.

* Aferir e registrar a temperatura assim que terminar a preparação 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