



No Desafio Estadual das Merendeiras

Aproveitamento integral dos alimentos, a melhor escolha!

CADERNO TÉCNICO

*Chef Marcilio Galeano
Chef Paulo Vasconcelos*



LISTA DE COMPRA	
PRODUTOS	QUANTIDADE
Abobrinha	500g
Açafrão da terra	20g
Açucar	500g
Alho	05 cabeça
Batata Doce	500g
Brócolis	02 unid.
Carne de panela	1.5kg
Cebola	02kg
Cheiro verde	03 maços
Corte do frango	02kg
Couve	02 maços
Couve flor	500g
Erva (alecrim, tomilho, etc)	01 maço
Extrato de tomate	100g
Farinha de arroz integral	150g
Farinha de mandioca torrada	02kg
Farinha de trigo	02kg
Feijão cariouinha	500g
Femento biologico seco	40g
Goma xantana	10g
Leite UHT sem lactose	01L
Leite uht semi desnatado	500ml
Macarrão	01kg
Mandioca	04kg
Margarina	500g
Óleo de soja	01L
Ovos	12 unid.
Pimenta do reino moída	20g
Polvilho doce	01kg
Sal	01kg
Tomate maduro	05kg
Vinagre	100ml

MOLHO DE TOMATE

Rendimento da receita (Kg/L)	5.000		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	0.500		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	10		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Tomate rasteiro maduro	5.000	1	5.000	kg		R\$ -
Água	5.000	1	5.000	L		R\$ -
Óleo de soja	0.030	1	0.030	L		R\$ -
Cebola	0.010	1	0.010	kg		R\$ -
Alho descascado	0.050	1.1	0.055	kg		R\$ -
Açúcar	0.010	1	0.010	kg		R\$ -
Sal refinado	0.015	1	0.015	kg		R\$ -
Pimenta do reino	0.010	1	0.010	kg		R\$ -

Modo de Preparo:

Higienizar e tirar o olho do tomate com o auxílio de uma faca. Picar a cebola e o alho.

1. Higienizar os tomates e cozinha-los inteiros. Cozinhar até começarem a desmanchar;
2. Em seguida coar o tomate cozido e bater no liquidificador (rapidamente, até desmanchar). Reservar;
3. Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite;
4. Acrescentar o molho batido, o açúcar e acertar o tempero (sal e pimenta do reino). Cozinhar lentamente por aprox. 02h. Com o auxílio de uma escumadeira retire a espuma do molho (são impurezas);
5. Retire do fogo e deixe esfriar e reservar na geladeira.

LEGUMES SAUTÉ

Rendimento da receita (Kg/L)	2.081		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	2.081		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	1		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Batata Doce	0.500	1.0	0.500	kg		
Cenoura	0.500	1.0	0.500	kg		
abobrinha	0.500	1.0	0.500	kg		
Brócolis	0.500	1.0	0.500	kg		
Erva (alecrim, tomilho, etc)	0.010	1.0	0.010	kg		
Cheiro verde	0.010	1.0	0.010	kg		
Margarina	0.050	1.0	0.050	kg		
Sal refinado	0.010	1.0	0.010	kg		
Pimenta do reino moída	0.001	1.0	0.001	kg		

Modo de Preparo:

- higienizar os legumes. Pré cozinhar os legumes até ficarem al dente. Picar o cheiro verde e a erva;
1. crotar os legumes em cubos grandes e padrão;
 2. Em uma fideira coloque a margarina, a erva e o cheiro verde e cozinhe em fogo brando até começar a fritar e em seguida acrescente os legumes. Saltear sempre até misturar bem as ervas nos legumes;
 3. Acerte o tempero com sal e pimenta do reino e servir.

PURÊ DE MANDIOCA COM COUVE

Rendimento da receita (Kg/L)	2.500		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	2.500		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	1		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	R\$ 0.00

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Mandioca	2.000	1.2	2.400	kg		
Água	4.000	1.0	4.000	L		
Sal refinado	0.010	1.0	0.010	kg		
Pimenta do reino moída	0.001	1.0	0.001	kg		
Leite sem lactose	0.100	1.0	0.100	kg		
Margarina	0.070	1.0	0.070	kg		
Couve	0.400	1.0	0.400	kg		

Modo de Preparo:

Descascar a mandioca, higienizar e cozinhar até amolecer. Higienizar e picar a couve.

1. Com o auxílio de um garfo amace bem a mandioca e coloque em uma panela grande;
2. Em seguida acrescente o restante dos ingredientes, exceto a couve picada, e volte ao fogo;
3. Acerte o tempero e desligue o fogo, acrescente a couve picada e misture bem;
4. Servir.

MOLHO BECHAMEL S LACTOSE

Rendimento da receita (Kg/L)	1.186		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	1.186		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	1		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Leite UHT sem lactose	1.000	1.0	1.000	L		
Farinha de trigo	0.100	1.0	0.100	kg		
Margarina	0.075	1.0	0.075	L		
Sal refinado	0.010	1.0	0.010	kg		
Pimenta do reino moída	0.001	1.0	0.001	kg		

Modo de Preparo:

1. Em uma panela colocar a manteiga e a farinha. Mexer até cozinhar - aproximadamente 01 minuto;
2. Acrescentar o leite em temperatura ambiente aos poucos com um fouet para não empelotar;
3. Acrescentar o sal e a pimenta;
4. Mexer em fogo médio até adquirir a consistência desejada;
5. Tampar, reservar e usar quando necessário.

COCÇÃO DO MACARRÃO

Rendimento da receita (Kg/L)	2.000		Custo Total da Receita	#VALOR!
Peso da Porção (Kg/L)	2.000		Custo por Kg/L	#VALOR!
Quantidade de Porções (UND)	1		Custo por Porção	#VALOR!
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	#VALOR!

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Macarrão	2	1.0	1.000	kg		#VALOR!
Água filtrada	3	1.0	3.000	kg		#VALOR!
Sal	0.01	1.0	0.010	kg		#VALOR!
Óleo de soja	0.03	1.0	0.030	L		#VALOR!

Modo de Preparo:

A dica principal é olhar o modo de preparo no rótulo da massa, afinal eles que produziram e sabem o tempo perfeito de cocção, mas sempre cozinhe um minuto a menos. O sal na água aumenta o ponto de fervura da água ou seja, ela serve para deixar a água mais quente e assim cozinhar melhor a massa. O macarrão sobra de volume após o cozimento.

1. Em uma panela média coloque a água e o sal, e ligar o fogo no máximo até a água começar a ferver;
2. Acrescentar a massa e cozinhar o tempo adequado da massa, mexer sempre para não grudar;
3. Assim que estiver al dente, jogue a massa em um escorredor para retirar a água quente e em seguida coloque em baixo de uma água corrente para esfriar a massa e cortar o cozimento;
4. Acrescente o óleo na massa e misture bem, esse processo serve para a massa não grudar. Reservar na geladeira;
5. Na hora de montar o prato aquecer a massa em água quente e misturar ao molho.

MACARRONADA COM FRANGO

Rendimento da receita (Kg/L)	5.200		Custo Total da Receita	#VALOR!
Peso da Porção (Kg/L)	5.200		Custo por Kg/L	#VALOR!
Quantidade de Porções (UND)	1		Custo por Porção	#VALOR!
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	#VALOR!

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Macarrão pré-cozido	2	1.0	2.000	kg		#VALOR!
Molho de tomate	0.5	1.0	0.500	kg		#VALOR!
Molho Bechamel s/ Lactose	0.5	1.0	0.500	kg		#VALOR!
Frango grelhado						
Corte do frango	2	1.0	2.000	kg		#VALOR!
Sal	0.02	1.0	0.020	kg		#VALOR!
Pimenta do reino	0.005	1.0	0.005	kg		#VALOR!
Vinagre	0.05	1.0	0.050	kg		R\$ -
óleo	0.02	1.0	0.020	kg		#VALOR!
Alho	0.03	1.0	0.030	kg		#VALOR!
Cebola	0.1	1.0	0.100	kg		#VALOR!

Modo de Preparo:

Higienizar e picar a cebola e o alho. Cortar o frango em cubos médios.

Frango grelhado

1. Em uma frigideira aquece o óleo e refogar o frango até dourar e sem seguida refogue o alho e a cebola;

Macarronada de frango

2. Em uma panela misturar o molho de tomate com o molho bechamel, assim que ferver acrescente o frango grelhado. Misture bem e acerte o tempero;

3. Misture a massa previamente aquecida no molho e misture bem. Servir.

FAROFA DE LEGUMES

Rendimento da receita (Kg/L)	1.695		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	1.695		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	1		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	R\$ 0.00

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Farinha de mandioca torrada	1.000	1.0	1.000	kg		R\$ -
Margarina	0.050	1.0	0.050	kg		R\$ -
Óleo de soja	0.050	1.0	0.050	L		R\$ -
Alho	0.050	1.0	0.050	kg		R\$ -
Cebola	0.200	1.0	0.200	kg		R\$ -
Couve flor	0.020	1.0	0.020	kg		R\$ -
Brócolis	0.200	1.0	0.200	kg		R\$ -
Couve	0.100	1.0	0.100	kg		R\$ -
Sal refinado	0.005	1.0	0.005	kg		R\$ -
Pimenta do reino	0.020	1.0	0.020	kg		R\$ -

Modo de Preparo:

Laminar a cebola e a couve, e picar o alho. Cozinhar a couve flor e o brócolis e pica-los finamente.

1. Em uma panela colocar a margarina e o óleo, em fogo brando dourar a cebola, o brócolis, a couve flor e o alho;
2. Acrescentar a farinha de mandioca e o sal, misturar bem. Cozinhe por mais 02 minutos;
3. Desligue o fogo e finalize com o couve picada e acerte o tempero com sal e a pimenta do reino.
4. Servir.

PIRÃO DE CARNE DE PANELA

Rendimento da receita (Kg/L)	3.670		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	3.670		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	1.0		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	R\$ 0.00

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Óleo de soja	0.030	1	0.030	kg		R\$ 0.00
Cebola	0.200	1.11	0.222	kg		R\$ 0.00
Alho descascado	0.050	1.1	0.055	kg		R\$ 0.00
Carne de panela	1.000	1	1.000	kg		R\$ 0.00
Extrato de tomate	0.050	1	0.050	kg		R\$ 0.00
Água	2.000	1	2.500	kg		R\$ 0.00
Farinha de mandioca torrada	0.300	1	0.300	kg		R\$ 0.00
Cheiro verde	0.020	1	0.020	kg		R\$ 0.00
Sal	0.020	1	0.020	kg		R\$ 0.00

Modo de Preparo:

Higienizar e picar cebola e o alho. Cortar a carne em cubos grandes.

1. Em uma panela de pressão e aquecer o óleo de soja e em seguida dourar a carne, em seguida acrescentar a cebola e alho picado, deixa dourar.
2. Acrescentar o extrato do tomate, fechar a panela de pressão e cozinhar por 40 minutos ou até a carne desmanchar;
3. Assim que estiver cozido com o auxílio de um garfo desfie a carne e volte ao fogo;
4. Acrescente a farinha de mandioca, lentamente, mexendo sempre até tomar consistência de pirão;
5. Acerte o tempero com o sal e finalize com o cheiro verde. Servir.

TUTU DE FEIJÃO

Rendimento da receita (Kg/L)	2.120		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	2.120		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	1.0		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	R\$ 0.00

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Feijão cozido	1.000	1	1.000	kg		R\$ 0.00
Água	0.500	1	2.500	kg		R\$ 0.00
Óleo de soja	0.030	1	0.030	kg		R\$ 0.00
Cebola	0.200	1.11	0.222	kg		R\$ 0.00
Alho descascado	0.050	1.1	0.055	kg		R\$ 0.00
Farinha de mandioca torrada	0.300	1	0.300	kg		R\$ 0.00
Cheiro verde	0.020	1	0.020	kg		R\$ 0.00
Sal	0.020	1	0.020	kg		R\$ 0.00

Modo de Preparo:

Higienizar e picar cebola, o cheiro verde e o alho.

1. Em um liquidificador colocar o feijão e a água e bater até formar uma massa lisa e homogênea;
2. Em uma panela aquecer o óleo de soja e refogar a cebola e alho picado;
3. Acrescentar o feijão batido e cozinhar em fogo brando até começar a ferver;
4. Acrescentar a farinha de mandioca, lentamente, mexendo sempre até tomar consistência pastosa;
5. Acertar o tempero com o sal e finalizar misturando o cheiro verde. Servir.

PÃOZINHO DE MANDIOCA

Rendimento da receita (Kg/L)	1.452		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	1.452		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	1.0		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	R\$ 0.00

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Mandioca cozida	1.000	1	1.000	kg		R\$ 0.00
Polvilho doce	0.400	1	0.400	kg		R\$ 0.00
Sal	0.012	1	0.012	kg		R\$ 0.00
Açafrão da terra	0.010	1	0.010	kg		R\$ 0.00
Óleo de soja	0.030	1	0.030	kg		R\$ 0.00

Modo de Preparo:

Cozinhar a mandioca até amolecer e retirar todas as fibras.

1. Em um bowl misturar todos os ingredientes;
2. A massa deve ficar homogênea e maleável, no ponto de fazer bolinhas.
3. Façam as bolinhas com 40g cada e sem seguida amasse com a palma da mão, parece o formato de um pão pita. Deixe fino para grelhar mais rapido;
4. Em uma frigideira passe um pouco de óleo com papel absorvente até grelhar bem os pães e eles ficarem cozidos por dentro;
5. Servir.

É opcional acrescentar queijo curado ralado, nessa receita iriam200g.

PÃO DE MANDIOCA

Rendimento da receita (Kg/L)	2.015		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	2.015		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	1.0		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	R\$ 0.00

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Mandioca cozida	0.200	1	0.200	kg		R\$ 0.00
Ovos	0.150	1	0.150	kg		R\$ 0.00
Leite uht semi desnatado	0.240	1	0.240	kg		R\$ 0.00
Sal	0.015	1	0.015	kg		R\$ 0.00
Óleo de soja	0.200	1	0.200	kg		R\$ 0.00
Açúcar	0.180	1	2.500	kg		R\$ 0.00
Femento biologico seco	0.020	1	0.020	kg		R\$ 0.00
Farinha de trigo	1.000	1	1.000	kg		R\$ 0.00
Açafrão	0.010	1	0.010	kg		R\$ 0.00

Modo de Preparo:

Cozinhar a mandioca até amolecer e retirar todas as fibras. Ovos 03 unidades. Leite morno.

1. Bater no liquidificador os ovos, o açafrão, o leite, o açúcar, o sal, o óleo e a mandioca cozida.
2. Coloque a mistura batida em um bowl;
3. Acrescentar a farinha de trigo peneirando-a e o fermento e sovar até virar uma massa de pão;
4. É necessário que se acrescente a farinha aos poucos, pois, dependendo da qualidade da farinha (mais seca ou menos seca), a massa pode dar o ponto com uma quantidade menor de farinha do que realmente se pede na receita;
5. Coloque novamente no bowl e cubra com um pano de prato umedecido e espere dobrar de volume;
6. Após dobrar de volume sove novamente para tirar o gás da fermentação;
7. Terminando a segunda sova, separa-se a massa em vários pedaços que podem virar pãezinhos individuais ou se preferir somente um grande pão;

8. Acomode os pães em uma assadeira, previamente untada com óleo, da forma desejada e pincele com uma gema, deixa descansar por mais alguns minutos.
9. Assa-se em forno pré aquecido a 220º graus, até eles ficaram dourados.

LANCHE DE MANDIOCA S GLÚTEN

Rendimento da receita (Kg/L)	0.870		Custo Total da Receita	R\$ 0.00
Peso da Porção (Kg/L)	0.870		Custo por Kg/L	R\$ 0.00
Quantidade de Porções (UND)	1.0		Custo por Porção	R\$ 0.00
% de Custos a Lucrar			Preço de Venda da Porção	R\$ 0.00

INGREDIENTES	QTDE LIQ.	(FC)	QTDE BRUTA	UNIDADE MEDIDA	CUSTO BRUTO UNIT.	CUSTO TOTAL
Ingredientes secos						
Farinha de arroz integral	0.150	1	0.150	kg		R\$ 0.00
Polvilho doce	0.150	1	0.150	kg		R\$ 0.00
Sal	0.010	1	0.010	kg		R\$ 0.00
Goma xantana	0.010	1	0.010	kg		R\$ 0.00
Fermento Biológico seco	0.010	1	2.500	kg		R\$ 0.00
Açúcar	0.020	1	0.020	kg		R\$ 0.00
Ingredientes úmidos						
Mandioca cozida	0.200	1	0.200	kg		R\$ 0.00
Vinagre	0.010	1	2.500	kg		R\$ 0.00
Água filtrada	0.140	1	0.140	kg		R\$ 0.00
Óleo de soja	0.020	1	0.020	kg		R\$ 0.00
Ovos	0.150	1	0.150	kg		R\$ 0.00

Modo de Preparo:

Cozinhar a mandioca até amolecer e retirar todas as fibras. São 03 unidades de ovos.

1. Misturar bem os secos e em seguida acrescentar os ingredientes líquidos;
2. Misturar até formar uma massa de bolo um pouco mais firme (pode usar uma batedeira);
3. Untar uma forma inglesa com óleo e acrescentar a massa, alisar a parte de cima com uma colher úmida com água;
4. Assar em forno pré-aquecido a 200º por 25 minutos (o tempo varia de forno para forno).
5. Desenformar e deixar descansar em uma grade para não umedecer o pão;