

2º Desafio Estadual das Merendeiras



**CADERNO TÉCNICO ELABORADO PELO CHEF PAULO VASCONCELOS, COZINHEIRO
CONTRATADO PELO SEBRAE/MS PARA CONDUÇÃO DOS WORKSHOPS**

FICHAS TÉCNICAS

FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Sal de ervas		Classificação da preparação: Tempero			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Gergelim	150 g	110 g	0,000	0,00	0,00
Orégano	50 g	40 g	0,000	0,00	0,00
Louro	50 g	40 g	0,000	0,00	0,00
Manjericão	50 g	40 g	0,000	0,00	0,00
Alecrim	50 g	40 g	0,000	0,00	0,00
Salsa	50 g	40 g	0,000	0,00	0,00
Cebolinha	50 g	40 g	0,000	0,00	0,00
Sal*	30 g	30 g	0,000	0,00	0,00
Total custo (CMV)					0,00
Modo de preparo					
<ol style="list-style-type: none"> Desidratar as ervas em forno aquecido a 80° com a porta semiaberta Torrar o gergelim em uma frigideira Processar tudo em um liquidificador até ficar pó Guardar em pote de vidro, rendimento de 400 g de sal de ervas 					

*Este item é necessário para fazer o **sal de ervas** que substituirá o sal comum refinado em todas as receitas

2º Desafio Estadual das Merendeiras



FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Massa de panqueca enriquecida		Classificação da preparação: Principal			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Talo de couve, casca de cenoura ou beterraba	120 g	120 g	0,000	0,00	0,00
Ovos	2 und	2 und	0,000	0,00	0,00
Farinha de trigo	100 g	100 g	0,000	0,00	0,00
Margarina	16 g	16 g	0,000	0,00	0,00
Sal de ervas	5 g	5 g	0,000	0,00	0,00
Total custo (CMV)					0,00
Modo de preparo					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bata os talos com o leite no liquidificador, passe a mistura em uma peneira 2. Leve novamente ao liquidificador o restante dos ingredientes 3. Unte uma frigideira com óleo e coloque a massa com auxílio de uma concha 4. Deixe-a dourar e vire. Agora é só colocar o recheio de sua preferência 					
Observação: Será feito dois recheios de acordo com as proteínas disponíveis					

CIDADE EMPREENDEDORA

SEBRAE

2º Desafio Estadual das Merendeiras



FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Bife de casca de banana		Classificação da preparação: acompanhamento			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Casca de seis bananas	6 und	6 und	0,000	0,00	0,00
Ovos	2 und	2 und	0,000	0,00	0,00
Farinha de trigo	100 g	100 g	0,000	0,00	0,00
Farinha de rosca	100 g	100 g	0,000	0,00	0,00
Sal de ervas	5 g	5 g	0,000	0,00	0,00
Alho	10 g	10 g	0,000	0,00	0,00
Total custo (CMV)					0,00
Modo de preparo					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lave as cascas de banana em água corrente e corte as pontas 2. Retire as cascas na forma de bifes, sem parti-las 3. Amasse o alho e coloque em uma vasilha junto com o sal, coloque as cascas nessa mistura 4. Bata os ovos como se fosse omelete. Passe as cascas de banana na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca 5. Assar em forno a 180° até dourar 					

CIDADE EMPREENDEDORA

SEBRAE

2º Desafio Estadual das Merendeiras

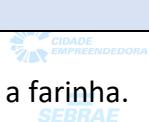


FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Farofa de cascas de melão ou melancia		Classificação da preparação: Acompanhamento			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Casca de melão ou melancia	150 g	150 g	0,000	0,00	0,00
Óleo de soja	30 ml	30 ml	0,000	0,00	0,00
Cebola picada	15 g	15 g	0,000	0,00	0,00
Alho	10 g	10 g	0,000	0,00	0,00
Sal de ervas	5 g	5 g	0,000	0,00	0,00
Couve com talo ou só os talos	120 g	120 g	0,000	0,00	0,00
Talos de agrião	120 g	120 g	0,000	0,00	0,00
Tomate picado	100 g	100 g	0,000	0,00	0,00
Farinha de mandioca	250 g	250 g	0,000	0,00	0,00
Suco da casca do abacaxi	200 ml	200 ml	0,00	0,00	0,00
Total custo (CMV)					
Modo de preparo					
Cozinhe a casca de melão até ficar macia, se for melancia retirar a casa verde escura e ferver e depois reserve					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho 2. Acrescente os talos de agrião, a casca de melão e refogue. Junte o suco e o sal e deixe levantar fervura 3. Por último, acrescente o tomate picado e a farinha de mandioca 4. Sirva quente ou frio 					

2º Desafio Estadual das Merendeiras



FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Massa enriquecidas para macarrão		Classificação da preparação: Principal			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Farinha de trigo	1000 g	1000 g	0,000	0,00	0,00
Ovos	6 und	6 und	0,000	0,00	0,00
Espinafre, beterraba, cenoura	60 g	60 g	0,000	0,00	0,00
Água	100 ml	100 ml	0,000	0,00	0,00
Sal de ervas	5 g	5 g	0,000	0,00	0,00
Óleo soja	10 ml	10 ml	0,000	0,00	0,00
Total custo (CMV)					0,00
Modo de preparo					
<ol style="list-style-type: none"> Misturar os secos Bater com ovos a verdura de tintura em seguida acrescentar aos poucos com a farinha. Acrescentar a água aos poucos até chegar no ponto Esticar a massa com o rolo ou cilindros e cortar como talharim Podem ser secos em varal ou guardar na geladeira por até 7 dias refrigerado 					



2º Desafio Estadual das Merendeiras



FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Molho para macarrão nutritivo		Classificação da preparação: acompanhamento			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Abóbora de pescoço	500 g	500 g	0,000	0,00	0,00
Beterraba	2 und	2 und	0,000	0,00	0,00
Talos couve, beterraba, espinafre	150 g	150 g	0,000	0,00	0,00
Legumes variados ralados	200 g	200 g	0,000	0,00	0,00
Alho	20 g	20 g	0,000	0,00	0,00
Sal de ervas	5 g	5 g	0,000	0,00	0,00
Total custo (CMV)					0,00
Modo de preparo					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhe a abóbora e bater no liquidificador e depois reserve 2. Em uma panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho 3. Acrescente os talos, os legumes, a abobora batida e a beterraba batida aos poucos, deixar cozinhar até incorporar 4. Por último tempere com sal de ervas 5. Sirva com a massa artesanal 					



CIDADE
EMPREendedora



2º Desafio Estadual das Merendeiras



FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Bolinho de talos e folhas		Classificação da preparação: Acompanhamento			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Ovos	3 und	3 und	0,000	0,00	0,00
Arroz cozido	300 g	300 g	0,000	0,00	0,00
Talos, folhas e cascas	440 g	440 g	0,000	0,00	0,00
Leite	30 ml	30 ml	0,000	0,00	0,00
Cebola	50 g	50 g	0,000	0,00	0,00
Farinha de trigo	50 g	50 g	0,000	0,00	0,00
Sal de ervas	5 g	5 g	0,000	0,00	0,00
Total custo (CMV)					0,00
Modo de preparo					
<ol style="list-style-type: none"> No caso de talos e cascas, cozinhe-os antes até que fiquem <i>al dente</i> Misture todos os ingredientes e use uma colher para fazer bolinhos, assar no forno aquecido a 180° Escorrer em papel toalha 					
Os bolinhos podem ser feitos com talos de couve, couve-flor, acelga e/ou agrião, folhas de cenoura, beterraba, nabo e/ou rabanete					

2º Desafio Estadual das Merendeiras



FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Quibe recheado com Caponata de casca de melancia e banana		Classificação da preparação: Principal			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Banana verde	6 Und	6 Und	0,000	0,00	0,00
Casca de melancia	500 g	500 g	0,000	0,00	0,00
Pimentão vermelho	150 g	150 g	0,000	0,00	0,00
Pimentão amarelo	1150 g	1150 g	0,000	0,00	0,00
Alho	20 g	20 g	0,000	0,00	0,00
Tomate	400 g	400 g	0,000	0,00	0,00
Suco de 1 limão	120 ml	120 ml	0,000	0,00	0,00
Óleo de girassol	200 ml	200 ml	0,000	0,00	0,00
Manjericão	300 g	300 g	0,000	0,00	0,00
Uva passa preta	30 g	30 g	0,000	0,00	0,00
Sal de ervas	10 g	10 g	0,000	0,00	0,00
Carne moída	1000 g	1000 g	0,000	0,00	0,00
Farinha para quibe	1000 g	1000 g	0,000	0,00	0,00
Total custo (CMV)					0,00
Modo de preparo					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhe a banana verde em panela de pressão por 10 min, em seguida escorrer 2. Pique a casca da banana e da melancia e reserve 3. Em uma travessa, disponha o tomate, pimentão vermelho, pimentão amarelo cortados em tiras, os dentes de alho, folhas de manjericão, as cascas e as uvas passas 4. Tempere com óleo de girassol, sal de ervas, suco de 1 limão e leve para assar em forno aquecido a 150° por 40 minutos 5. Esfriar e depois se necessário acrescentar mais óleo de girassol 6. Misturas a carne com a farinha de quibe já hidratada e temperar 7. Em uma assadeira faça uma camada de carne, outra com a caponata e cubra com a carne, assar até que fique dourada em forno aquecido a 180° 					

2º Desafio Estadual das Merendeiras



FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Biomassa de banana verde		Classificação da preparação: Complemento nutricional			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Banana verde	10 und	10 und	0,000	0,00	0,00
Água	Quanto basta	Quanto basta	0,000	0,00	0,00
Total custo (CMV)					0,00
Modo de preparo					
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar com água e sabão uma a uma Ferver água suficiente para cobrir as bananas em uma panela de pressão de 7 litros. Após colocar as bananas com casca na água fervente (para criar choque térmico) Tampe a panela e conte 8 minutos a partir do início da pressão da panela. Desligue e deixe a pressão sair sem liberar a válvula ou 20 minutos Vá retirando as bananas uma a uma e descasque e processe no liquidificador com a banana ainda quente Se não for utilizar imediatamente, guarde em geladeira (por até 7 dias) ou congele por até 3 meses, em vasilha de vidro. Descongelamento colocar a biomassa com um pouco de água filtrada 					

2º Desafio Estadual das Merendeiras



FICHA TÉCNICA DE PREPARO					
Receita: Nhoque de mandioca com rúcula e espinafre		Classificação da preparação: Principal			
Ingredientes:					
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Mandioca	1000 g	1000 g	0,000	0,00	0,00
Rúcula	150 g	150 g	0,000	0,00	0,00
Espinafre	150 g	150 g	0,000	0,00	0,00
Sal de ervas	3 g	3 g	0,000	0,00	0,00
Manteiga	60 g	60 g	0,000	0,00	0,00
Ovos	120 g	120 g	0,000	0,00	0,00
Farinha de trigo (para dar ponto)	400 g	400 g	0,000	0,00	0,00
Total custo (CMV)					0,00
Modo de preparo <ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhar a mandioca por 20 a 30 minutos, amassar até obter uma textura lisa 2. Bater o espinafre e a rúcula com os ovos em um liquidificador e reservar 3. Em uma travessa, misture a mandioca, manteiga, ovos e o sal de ervas. Dar ponto com o trigo 4. Cortar os nhoques e cozinhar por 5 min. ou até que todos subam na panela 					
Observação: Pode ser recheado com frango, legumes ou carne desfiada					

2º Desafio Estadual das Merendeiras



LISTA DE COMPRAS

Produtos	Quantidades
Carne bovina (inteiro)	2 kg
Frango (o que tiver na escola)	2 kg
Carne moída	3 kg
Abacaxi	1 unidades
Abobora de pescoço	1,5 kg
Agrião	1 maço
Alecrim	1 maço
Alho	1 kg
Arroz	1 kg
Banana madura	1 kg
Banana verde	10 unidades
Batata	1,200 kg
Beterraba	1 kg
Cebola	1 kg
Cebolinha	1 maço industrial
Cenoura	300 g
Couve	3 maços grande
Espinafre	1 maço
Farinha de mandioca torrada	500 g
Farinha de rosca	1 pacote
Farinha de quibe	1 kg
Farinha de trigo	2 kg
Gergelim Branco	300 g
Leite	2 litros
Limão	10 unidades
Louro	1 pacote
Manjericão	1 maço
Margarina	500 g
Melancia	1 kg
Melão	1 kg
Óleo de girassol	1 litro
Óleo de soja	1 litro
Orégano desidratado	200 g

2º Desafio
Estadual das
Merendeiras

CIDADE
EMPREENDEDORA

SEBRAE

2º Desafio Estadual das Merendeiras



Ovos	20 unidades
Pimentão amarelo	2 unidades
Pimentão vermelho	2 unidades
Rúcula	2 maços
Sal	200 g
Salsa	1 maço industrial
Tomate	2 kg
Uva passa preta	50 g

LISTA DE UTENSÍLIOS

Produtos	Quantidades
Assadeiras	3
Bowl, bacias ou cumbucas para porcionar	10
Caldeirão para ferver água	1
Canecão	2
Colheres para mexer	6
Concha	3
Copos para medir (caneca da escola)	10
Escorredor de macarrão	2
Facas para trabalho	3 para cada equipe
Frigideira	2
Liquidificador	2
Concha	3
Material de limpeza para lavar louça	-
Panelas caçarola	4
Panelas comum média	4
Panelas de pressão	2
Pano de prato	10
Pratos e talheres para servir	Nº de participantes
Rolo de macarrão ou cilindro se tiver	1
Tabuas de cortes e Balança	2 balanças 6 tabuas

Lembrando que as quantidades dos utensílios são uma sugestão e poderão variar de acordo com número de Merendeiras que irão participar do Workshop Municipal e os tipos de preparos selecionados, alinharemos na reunião com todos os inscritos.

