



## 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
Manjeriço	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					
<div><div>1.</div><div>Desidratar as ervas em forno aquecido a 80° com a porta semiaberta</div></div> <div><div>3.</div><div>Torrar o gergelim em uma frigideira</div></div> <div><div>5.</div><div>Processar tudo em um liquidificador até ficar pó</div></div> <div><div>7.</div><div>Guardar em pote de vidro, rendimento de 400 g de sal de ervas</div></div>					

\*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

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

# 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

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

# 20º 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

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:

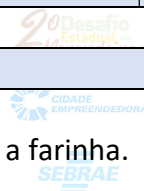
Itens	Peso bruto (g/ml/und)	Peso líquido (g/ml/und)	Per capita (g/ml/und)	Preço (kg/l/und)	Custo per capita (R\$)
Farinha de trigo	1000 g	1000 g	0,000	0,00	0,00
Ovos	6 und	6 und	0,000	0,00	0,00
Espinafre, beterraba, cenoura	60 g	60 g	0,000	0,00	0,00
Água	100 ml	100 ml	0,000	0,00	0,00
Sal de ervas	5 g	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

1. Misturar os secos
2. Bater com ovos a verdura de tintura em seguida acrescentar aos poucos com a farinha.
3. Acrescentar a água aos poucos até chegar no ponto
4. Esticar a massa com o rolo ou cilindros e cortar como talharim
5. 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

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 abóbora 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

# 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

1. No caso de talos e cascas, cozinhe-os antes até que fiquem *al dente*
2. Misture todos os ingredientes e use uma colher para fazer bolinhos, assar no forno aquecido a 180°
3. 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
<b>Total custo (CMV)</b>					<b>0,00</b>

### Modo de preparo

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. Misture 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°

# 20º 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
<b>Total custo (CMV)</b>					<b>0,00</b>

### Modo de preparo

1. Higienizar com água e sabão uma a uma
2. 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)
3. 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
4. Vá retirando as bananas uma a uma e descasque e processe no liquidificador com a banana ainda quente
5. Se não for utilizar imediatamente, guarde em geladeira (por até 7 dias) ou congele por até 3 meses, em vasilha de vidro.
6. 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

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



## 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



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

20º Desafio  
Estadual  
das Merendeiras

CIDADE  
EMPREENDEDORA

SEBRAE

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.