

NOTA TÉCNICA Nº 027/2022

ORIENTAÇÃO SOBRE O USO DO MACARRÃO



A oferta da alimentação escolar do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é regulamentada pela Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e Instrução Normativa nº 02/2021 - FUNDEPAR.

Para melhor organização do Programa, este Departamento envia gêneros alimentícios não perecíveis em 4 a 5 remessas, considerando o *per capita*, número de servimentos e pauta das respectivas escolas.

A cada remessa são enviados diversos tipos de macarrão para compor as refeições dos alunos, como o padre nosso, espaguete, talharim e tortiglione. O macarrão é uma fonte de carboidrato, sendo a principal fonte de energia para nosso corpo. O macarrão tem como sua base, farinha de trigo, água e ovos.

Conforme levantamento realizado, as escolas possuem uma quantidade elevada de macarrão em estoque. Sendo assim, deverão realizar o planejamento do servimento de macarrão, baseado nas sugestões de cardápio enviadas a cada remessa, na quantidade que possui em estoque e nos dias letivos restantes até o final do ano.

Para facilitar esse planejamento, basta realizar o seguinte cálculo:

$$\text{Número de Servimentos} = \text{quantidade de macarrão em quilos} / \text{Número de refeições} / 0,030$$

Sendo,

Quantidade de macarrão em quilos = quantidade que possui em estoque

Número de refeições = média do número de alunos que se alimenta diariamente

0,030 kg = quantidade de macarrão por aluno por refeição – equivale a 30g de macarrão cru

Após realizar esse cálculo, o número obtido será quantos servimentos deverão ser realizados até o final do ano, sendo sugerido o servimento de 2 a 3 vezes por semana.

Recomendação de Servimentos = 2 a 3 vezes por semana!

RECEITAS COM MACARRÃO

Macarrão com Molho Branco



Ingredientes

- 500g de macarrão
- 4 xícaras de leite
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de manteiga
- Tempero a gosto

Modo de preparo

- Numa panela coloque água e sal para ferver
- Coloque o macarrão e espere cozinhar
- Para o molho, derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo
- Misture bem e em seguida adicione o leite
- Deixe cozinhar até formar um molho espesso
- Tempere a gosto
- Escorra o macarrão e coloque o molho por cima

Rendimento: 16 Porções

Sopa de feijão com Macarrão



Ingredientes

- Feijão cozido
- 500g Macarrão
- Tempero a gosto
- Legumes a gosto (cenoura, batata)

Modo de preparo

- Bata no liquidificador o feijão cozido
- Leve ao fogo em panela tampada e adicione água
- Quando ferver adicione a cenoura e batata e deixe cozinhar por 10 minutos
- Acrescente o macarrão e cozinhe por mais 20 minutos

Rendimento: 25 Porções

Macarrão Alho e Óleo



Ingredientes

- 500g de Macarrão Espaguete
- 5 dentes de Alho amassados
- 5 colheres de sopa de Óleo
- 1 colher de sopa de Manteiga
- Sal a gosto

Modo de preparo

- Amasse bem o alho junto com o sal, formando uma pasta
- Coloque o alho e o óleo numa frigideira e frite em fogo médio, até dourar
- Acrescente a manteiga e deixe ferver rapidamente
- Desligue o fogo
- Coloque água e o sal numa panela para ferver
- Coloque o macarrão e deixe cozinhar
- Após cozido, escorra o macarrão e coloque o alho e óleo em cima

Rendimento: 16 Porções

Macarrão com Molho de Linguiça



Ingredientes

- 500g de Macarrão espaguete
- 1 pacote de Molho Pronto
- 4 Tomates
- 1 Cebola
- 1 dente de Alho
- 5 gomos de Linguiça fresca
- Tempero a gosto
- 2 colheres de sopa de Óleo

Modo de preparo

- Coloque a água e o sal ferver numa panela
- Coloque o macarrão e deixe até cozinhar
- Pegue o gomo das linguiças e retire a pele
- Frite a linguiça no óleo em seguida acrescente o molho, tomate picado, cebola picada e o alho
- Deixe o molho ferver e depois tempere a gosto
- Escorra o macarrão e acrescente o molho

Rendimento: 16 Porções

Salada de Macarrão



Ingredientes

- 500g de Macarrão
- 2 Tomates picados
- 1 Cenoura ralada
- Sal
- Salsinha e Cebolinha a gosto
- 4 xícaras de Leite
- 3 colheres de sopa de Farinha de Trigo
- 3 colheres de sopa de Manteiga

Modo de preparo

- Numa panela coloque água e sal para ferver
- Coloque o macarrão e espere cozinhar
- Para o molho, derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo
- Misture bem e em seguida adicione o leite
- Deixe cozinhar até formar um molho espesso
- Tempere a gosto
- Escorra o macarrão, adicione o molho, a cenoura ralada e o tomate

- Misture bem e coloque na geladeira até gelar

Rendimento: 18 Porções

Outras preparações com macarrão

- Macarrão com Molho de Carne Bovina em Iscas
- Macarrão com Molho de Frango
- Sopa de Legumes com Macarrão
- Macarrão com Steak Bovino
- Macarrão com Quibe Bovino
- Macarrão com Carne de Frango em Tiras ao Molho Rosado

Curitiba, 04 de outubro de 2022.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar