NOTA TÉCNICA Nº 030/2022

ORIENTAÇÕES SOBRE O USO DO ÓLEO

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 é enviado óleo para realizar o preparo das refeições. O óleo possui vitamina E e ômega 6, nutrientes essenciais que não são produzidos pelo nosso organismo e devem ser obtidos por meio da alimentação. A vitamina E e o ômega 6 são antioxidantes e o consumo está associado a redução do risco em adquirir doenças do coração.

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

Para facilitar esse planejamento, basta realizar o seguinte cálculo:

Número de Servimentos = quantidade de óleo em litros/ Número de refeições / 0,005

Sendo,

Quantidade de óleo em litros = quantidade que possui em estoque

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

0,005 L = quantidade óleo por aluno por refeição – equivale a 5ml de óleo

Após realizar esse cálculo, o número obtido será de quantas vezes o óleo poderá ser utilizado nos cardápios.

Lembrando
O óleo não poderá ser utilizado para frituras!

Caso a escola não consiga utilizar todo o óleo antes do vencimento deverá ser feito o remanejamento para outro estabelecimento de ensino.

SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES COM ÓLEO

Bolo de cenoura

Ingredientes

- 3 cenouras
- 1 xícara de óleo
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

- Bata no liquidificador, a cenoura, ovos e óleo
- Despeje em uma vasilha o conteúdo batido no liquidificador e adicione a farinha de trigo, e açúcar e misture. Por último acrescente o fermento.
- Unte uma forma e coloque a massa
- Asse por 50 minutos a 180ºC

Rendimento: 12 porções

Molho Verde

Ingredientes

- 1 ovo
- ½ xícara de salsinha
- ½ xícara de cebolinha
- 1 xícara de óleo
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ colher de chá de sal

Modo de preparo

- Coloque o ovo no liquidificador e deixe batendo, ao mesmo tempo vá despejando, pelo buraco da tampa do liquidificador, o óleo em fio (aos pouquinhos num fio contínuo).
- Desligue o liquidificador quando a maionese estiver cremosa (pode precisar de mais óleo). Deixe um pouquinho do óleo para finalizar.
- Adicione todos os outros ingredientes, bata até misturar bem, prove e veja se precisa de mais sal.
- Despeje um pouco mais de óleo em fio e bata bem.
- Sirva em seguida.

Rendimento: 20 porções

Dicas de uso

- Pão com maionese verde
- Salada de batata
- Molho verde com empanado, steak bovino ou quibe assado
- Batata assada

Macarrão alho e óleo

Ingredientes

- 500g macarrão espaguete
- 4 dentes de alho amassados com sal
- 1 colher de sopa de manteiga
- Temperos a gosto
- 10 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

- Coloque a água numa panela e deixe ferver
- Coloque sal e em seguida cozinhe o macarrão
- Em uma frigideira, coloque a manteiga, óleo e alho e refogue
- Escorra a água do macarrão e adicione o alho e óleo

Rendimento: 13 porções

Batata assada

Ingredientes

- 4 batatas médias
- 3 colheres de sopa de óleo
- Sal e temperos a gosto
- 2 dentes de alho

Modo de preparo

- Descasque as batatas e corte em quatro pedaços
- Cozinhe as batatas por 10 minutos
- Após cozida, coloque numa forma, tempere e coloque o óleo
- Pique o alho e despeje por cima
- Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por 30 minutos

Rendimento: 3 porções

Chips de Batata Doce

Ingredientes

- 1 batata doce média
- 1 colher de café de sal
- Temperos a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

- Lave a batata doce e corte em fatias bem finas
- Adicione todos os ingredientes numa assadeira
- Coloque as fatias de batata doce
- Asse por 20 minutos em forno pré-aquecido a 230ºC
- Vire as fatias e asse por mais 20 min

DICA: não deixe uma fatia em cima da outra na hora de assar, para que elas assem por completo

Rendimento: 5 porções

Creme de milho

Ingredientes

- 1 lata de milho (170g)
- 1 colher de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo
- ½ xícara de leite
- Sal a gosto

Modo de preparo

- Bata o milho no liquidificador junto com a água
- Coloque a farinha, óleo e o leite
- Após a consistência ficar pastosa, aqueça uma frigideira e coloque o creme de milho nela
- Mexa até ferver e desligue o fogo

Rendimento: 10 porções

Curitiba, 18 de outubro de 2022.

Equipe Técnica de Nutricionistas
Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar