

INFORMATIVO TÉCNICO SME/CODAE Nº 11/2022 — NOVEMBRO/2022

Direcionado a: CEI e EMEI com gestão de alimentação Mista e CEIs Parceiros

Objetivo: Informar sobre o envio de couve-flor e brócolis congelados

Diretora da Divisão de Nutrição Escolar: Cláudia Lopes Macedo (Responsável Técnica)

Coordenadora da CODAE; Maria de Fátima de Brum Cavalheiro

Introdução: Couve-flor e brócolis congelados no cardápio

O **brócolis e a couve-flor** congelados foram incluídos na alimentação escolar para complementar e contribuir para a variedade dos cardápios! São de fácil preparo, muito versáteis e ricos em cálcio, potássio, ferro, zinco, sódio, vitamina C, vitamina do complexo B e vitamina K.



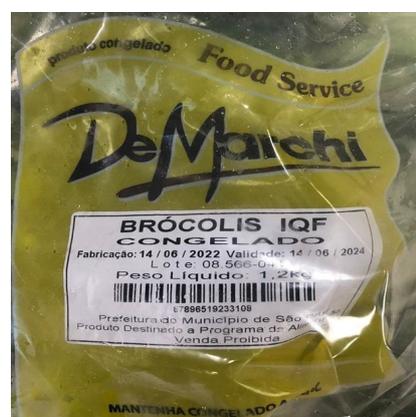
Apresentação dos produtos

Marca Sadia



- Embalagem primária Sadia: pacote com 2,5 kg
- Prazo de validade: 17 meses a partir da data de fabricação

Marca DeMarchi



- Embalagem primária DeMarchi: pacote com 1,2kg
- Prazo de validade: 24 meses a partir da data de fabricação

Observação: ATENÇÃO COM O NOME DO PRODUTO NA ETIQUETA — (COUVE-FLOR OU BRÓCOLIS).

Armazenamento/ Conservação

- Armazenar a couve-flor e o brócolis sob congelamento.
- Após a abertura da embalagem, usar imediatamente.

Modo de preparo

- Para qualquer tipo de cocção, utilize o brócolis e a couve-flor congelados.
- Coloque água para ferver numa panela. **Após levantar fervura**, coloque o brócolis ou a couve-flor e cozinhe durante 3 a 6 minutos, conforme a sua receita.
- Utilize a couve-flor e o brócolis como salada, em refogados, em risotos, com massas, em sopas e em muitas outras preparações!

Brócolis refogado



Salada de couve-flor



Per captas/porcionamentos

TIPO DE UNIDADE – Faixa etária	PER CAPITA/ PORCIONAMENTO
CEI – 6 meses a 11 meses	25 g
CEI – 1 ano a 3 anos	30 g
CEI – 4 a 6 anos / EMEI	40 g
EMEF / CIEJA,	50 g
SME CONV / EMEBS	100 g