



OVOS DE GALINHA

Orientações e Sugestões de
Preparo



GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ

Carlos Alberto Richa

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Ana Seres Trento Comin

SUPERINTENDÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL

Victor Hugo Boselli Dantas

DEPARTAMENTO DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA

Celso Bernardo

COORDENAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Márcia Cristina Stolarski

ORGANIZADORES

Jonas Eduardo Monteiro dos Santos

Oksana de Fátima Wolaniuk Braga

Fernanda Brzezinski da Cunha

COLABORADORES

Stela de Oliveira

Ninon Rose Mayer Godoy

Maria Isabel Gomes da Silva

REVISÃO ORTOGRÁFICA

Alcionê Borges de Macedo Mali

Simone Pinto Cordeiro

CURITIBA

SEED/PR

2016

LEGENDAS



Permitido para celíacos



Permitido para diabéticos



Permitido para intolerantes à lactose



Proibido para celíacos



Proibido para diabéticos



Proibido para intolerantes à lactose



Observações



Dicas e sugestões

Ovos de Galinha – Recebimento, Armazenamento e Manipulação

Olá!

A partir do mês de maio de 2016 o Programa Estadual de Alimentação Escolar (PEAE), iniciou o envio aos estabelecimentos de ensino da rede estadual, de remessas mensais de ovos de galinha que devem ser utilizados, ao menos 1 vez por semana, na alimentação escolar.

Como sabemos, o ovo é um alimento perecível, portanto é necessário ter alguns cuidados:

- ❖ Verifique as condições higiênicas e o asseio pessoal do entregador. Por exemplo: utilização de uniformes limpos e identificados com nome e empresa do fornecedor;
- ❖ Logo na entrega verifique as caixas de ovos, observando se estão amassadas, molhadas, sujas ou rasgadas;
- ❖ Abra as caixas e observe se há ovos quebrados, trincados ou sujos. Caso haja apenas uma bandeja com ovos quebrados, registre uma observação na Guia de Remessa e receba o produto normalmente. Caso haja duas ou mais bandejas de ovos quebrados, a caixa de ovos deve ser rejeitada, devolvida ao entregador. Deve ser feito registro na Guia de Remessa ainda no momento do recebimento;
- ❖ É necessária a higienização das mãos, bem como do local em que o alimento será manipulado de acordo com os “POPs” (Procedimentos Operacionais Padronizados) de higienização;
- ❖ Os ovos possuem **validade de 28 dias**, desta forma atente-se para este prazo;
- ❖ Mantenha os ovos em local limpo, fresco e arejado, podendo ser refrigerado;
- ❖ Lave os ovos com água corrente antes de utilizá-los em qualquer preparação;
- ❖ Nas preparações que forem utilizadas mais de um ovo, estes devem ser quebrados separadamente em um recipiente e só então devem ser misturados. Desta forma, caso haja algum ovo estragado, este pode ser descartado, não comprometendo os demais;

Ovos de Galinha – Recebimento, Armazenamento e Manipulação

- ❖ Os ovos devem ser servidos somente quando bem cozidos e em hipótese alguma devem ser servidos crus, na forma de preparações como maionese, ou parcialmente crus, com a gema mole;
- ❖ É importante observar se as preparações à base de ovos estão sendo bem aceitas pelos alunos. Caso você observe que a aceitabilidade seja baixa, os ovos poderão ser remanejados para outras escolas. Deve-se notificar a Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar, para que seja efetuada a restrição do produto nas próximas remessas.



Fonte: Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar – CANE/SUDE/SEED.

Riscos de Doenças Vinculadas por Alimentos (DVA)

- Os ovos podem estar contaminados com *Salmonella sp.*, que é uma bactéria causadora de alguns sintomas como diarreia, vômito, febre e sangue nas fezes. Por isso, é importante que eles sejam bem cozidos em todas as preparações.



Você sabia?

Alguns alunos podem nascer com a alergia à proteína do ovo. Os sintomas mais comuns são: manchas avermelhadas e inchaços na pele, dificuldade para respirar, língua e garganta inchadas. Os alunos que apresentarem tais sintomas, após consumir o ovo, devem suspender de imediato esse alimento da sua dieta.

Propriedades Nutricionais



- Fonte de várias vitaminas, como A, D, E, K e B12;
- Fonte de sais minerais, como ferro, fósforo, cálcio, magnésio, sódio, potássio, cloro, iodo, manganês, enxofre, cobre e zinco;
- A clara dos ovos possui proteína de alta qualidade.

Sugestões de Receitas

Ovo cozido

Rendimento: 10 porções (55g cada)



Ingredientes:

- 10 ovos;
- água;
- sal a gosto.

Modo de preparo:

Lave os ovos com água corrente. Em uma panela coloque os ovos ainda com a casca e cubra-os com água. Após início da fervura conte 10 minutos e desligue. Passe por água fria e em seguida descasque-os e sirva-os com uma pitada de sal.



Informação Nutricional (1 unidade - 55g)

Calorias (Kcal)	70
Carboidratos (g)	0,5
Proteína (g)	5,6
Lipídios (g)	4,7

Fonte: <http://www.tudogostoso.com.br>

Sugestões de Receitas

Omelete

Rendimento: 20 porções (55g cada)

Ingredientes:

- 20 ovos;
- 2 tomates picados em cubos;
- 1 cebola picada;
- meio copo americano simples (100 ml) de leite integral;
- sal a gosto.

Opcionais: queijo, presunto, outros legumes (cenoura ou abobrinha ralada), milho verde, cheiro verde.

Modo de preparo: Quebre os ovos e junte-os em um recipiente. Acrescente os demais ingredientes e bata tudo com a ajuda de um mexedor. Umedeça um papel toalha com óleo e passe na frigideira. Distribua uma quantidade compatível com o tamanho da frigideira. Em fogo médio (180°C), aproximadamente 3 minutos após a cocção vire a preparação e aguarde mais 3 minutos. Porcione o omelete e sirva ainda quente.



Fonte: <http://www.tudogostoso.com.br>

Informação Nutricional (1 porção – 55g)

Calorias (Kcal)	133
Carboidratos (g)	0,5
Proteína (g)	6
Lipídios (g)	11,75

Sugestões de Receitas

Ovos mexidos

Rendimento: 10 porções (50g cada).



Ingredientes:

- 20 ovos;
- 1 cebola picada;
- sal a gosto.

Opcionais: Se desejar, acrescente queijo parmesão, creme de leite ou requeijão.

Modo de preparo: Lave os ovos com água corrente. Quebre cada ovo em um recipiente diferente e misture-os em uma bacia com os demais ingredientes. Unte uma panela com óleo usando papel toalha. Leve a mistura ao fogo médio (180 °C). Com o auxílio de uma colher mexa até estar bem cozido.

A receita SEM a adição de queijo, creme de leite e requeijão pode ser servida à pessoas com intolerância à lactose.



Informação Nutricional (1 porção – 50g)	
Calorias (Kcal)	107
Carboidratos (g)	0,6
Proteína (g)	6,8
Lipídios (g)	8,3

Fonte: <http://www.tudogostoso.com.br>

Sugestões de Receitas

Ovo poché

Rendimento: 20 porções (55g cada).

D

C

L

Ingredientes:

- 20 ovos;
- água;
- sal a gosto;
- vinagre (1 copo americano para cada 1 litro de água).

Modo de preparo: Lave os ovos com água corrente. Em uma panela coloque a água e o vinagre e deixe ferver. Quebre o ovo em um recipiente e em seguida o despeje na água sob fervura. Deixe cozinhar por 3 minutos ou então até a gema ficar dura. Retire do fogo tempere com sal e sirva ainda quente.



Se preferir, polvilhe orégano.



Informação Nutricional (1 unidade – 55g)

Calorias (Kcal)	70
Carboidratos (g)	0,5
Proteína (g)	5,6
Lipídios (g)	4,7

Fonte: <http://www.tudogostoso.com.br>

Sugestões de Receitas

Ovos de forno

Rendimento: 10 a 15 porções (80g cada).



Ingredientes:

- 20 ovos;
- 2 tomates picados em cubos;
- 1 cebola picada;
- cheiro verde a gosto;
- milho verde a gosto;
- sal a gosto.

Opcionais: Cenoura ou abobrinha ralada. Queijo parmesão ralado.

Modo de preparo: Lave os ovos com água corrente. Quebre cada ovo em um recipiente e os coloque em uma cuba própria para forno com os demais ingredientes. Mexa lentamente de modo que as gemas permaneçam inteiras. Leve a mistura ao forno preaquecido a 180 °C. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até as gemas estarem bem assadas. Acrescente o queijo ralado e deixe gratinar por cerca de 3 a 5 minutos. Porcione e sirva ainda quente.

A receita SEM a adição de queijo pode ser servida à pessoas com intolerância à lactose.



Informação Nutricional (1 unidade – 80g)

Calorias (Kcal)	150
Carboidratos (g)	13
Proteína (g)	7,3
Lipídios (g)	8,3

Fonte: <http://www.tudogostoso.com.br>

Sugestões de Receitas

Torta de legumes

Rendimento: 20 porções (65g cada).



Ingredientes:

- 4 ovos;
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- meia xícara de óleo;
- 2 xícaras de chá de leite;
- 1 ½ colher de sopa de fermento em pó químico;
- sal.

Opção de recheio: chuchu, cenoura e abobrinha ralada, tomate picado, pimenta e cheiro verde.

Modo de preparo: Lave os ovos com água corrente. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Em uma assadeira previamente untada, com margarina e farinha de trigo, coloque metade da massa, acrescente o recheio e cubra-o com o restante da massa. Asse em forno preaquecido por cerca de 40 minutos ou até ficar dourada.



Informação Nutricional (1 unidade – 65g)

Calorias (Kcal)	164
Carboidratos (g)	25,3
Proteína (g)	2,5
Lipídios (g)	6,5

Fonte: <http://www.tudogostoso.com.br>

Sugestões de Receitas

Caçarola de Hortaliças e Ovos

Rendimento: 6 porções (117g).



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 cebola média;
- 1 xícara de chá de brócolis aferventado;
- 1 xícara de chá de tomate picado sem pele e sementes;
- 1 xícara de chá de couve-flor aferventado;
- 1 batata média cozida e picada em cubos;
- 1 abobrinha média picada em cubos;
- 6 ovos.

Modo de preparo: Em uma panela grande aqueça o óleo e refogue a cebola. Junte os legumes e uma xícara de água e cozinhe por 5 minutos em fogo baixo. Faça cavidades entre os legumes e coloque um ovo em cada cavidade com cuidado, para que não espalhe. Tampe a panela e deixe cozinhar até que os ovos fiquem firmes.



Informação Nutricional (1 porção – 117g)	
Calorias (Kcal)	125,5
Carboidratos (g)	7,5
Proteína (g)	7
Lipídios (g)	7,5

Fonte: <http://www.tudogostoso.com.br>

Sugestões de Receitas

Ovos cozidos ao molho

Rendimento: 7 porções (90g).



Ingredientes:

- 7 ovos;
- 2 xícaras de chá de molho de tomate;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 3 colheres de sopa de água;
- 1 colher chá de sal.

Opcional: queijo parmesão ralado;

Modo de preparo: Coloque o molho e o óleo em uma panela e mexa até começar a ferver. Quebre os ovos um a um, tomando cuidado para não desmanchá-los, e para não queimar o fundo da panela, acrescente a água. Tampe a panela, abaixe o fogo, e deixe os ovos cozinharem no molho. Quando estiver cozido, salpique queijo ralado e o sal e sirva.

A receita SEM a adição de queijo pode ser servida à pessoas com intolerância à lactose.



Informação Nutricional (1 porção – 90g)

Calorias (Kcal)	133
Carboidratos (g)	3
Proteína (g)	8
Lipídios (g)	9,8

Fonte: <http://www.tudogostoso.com.br>