

# Sabores e Saberes das Escolas Paranaenses





Secretaria de Estado da Educação  
Superintendência de Desenvolvimento Educacional  
Diretoria de Infraestrutura e Logística

# Sabores e Saberes das Escolas Paranaenses

1ª edição  
CURITIBA  
2014

Depósito legal na Fundação Biblioteca Nacional, conforme Lei nº 10.994, de 14 de dezembro de 2004.  
É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que seja citada a fonte.

**Governador do Estado do Paraná**

Carlos Alberto Richa

**Secretário de Estado da Educação e Vice-Governador**

Flávio Arns

**Diretor Geral**

Jorge Eduardo Wekerlin

**Superintendente de Desenvolvimento Educacional**

Jaime Sunye Neto

**Diretoria de Infraestrutura e Logística**

Márcia Cristina Stolarski

**Organizadores**

Márcia Cristina Stolarski

Andrea Bruginski Dorigo

Fernanda Brzezinski da Cunha

Stela de Oliveira

---

**CATALOGAÇÃO NA FONTE - CEDITEC-SEED-PR**

P111 Paraná. Secretariade Estadoda Educação. Superintendência de Desenvolvimento. Sabores e saberes das escolas paranaenses / Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Desenvolvimento Educacional. – Curitiba : SEED – Pr., 2013. - p. 260.

ISBN 978-85-8015-057-5

1. Nutrição. 2. Alimentação escolar. 3. Educação-Paraná. 4. Escolas-Paraná. 5. Receitas. I. Stolarski, Márcia Cristina, org. II. Dorigo, Andrea Bruginski, org. III. Cunha, Fernanda Brzezinski, org. IV. Oliveira, Stela de, org. V. Título

CDD370

CDU 37+64

---

Secretaria de Estado da Educação  
Superintendência de Desenvolvimento Educacional  
Diretoria de Infraestrutura e Logística  
CEP 80240-900 – CURITIBA – PARANÁ - BRASIL

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA  
IMPRESSO NO BRASIL



GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ  
Carlos Alberto Richa

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO PARANÁ  
Flávio Arns

DIRETORIA GERAL  
Jorge Eduardo Wekerlin

SUPERINTENDÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL  
Jaime Sunye Neto

DIRETORIA DE INFRAESTRUTURA E LOGÍSTICA  
Márcia Cristina Stolarski

**Organizadores**

Márcia Cristina Stolarski  
Andrea Bruginski Dorigo  
Fernanda Brzezinski da Cunha  
Stela de Oliveira

**Ilustrador**

Jocelin José Vianna

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Taisa Delazzeri Burtet  
William de Oliveira  
Joise Lilian do Nascimento

**Revisão Textual**

Noemi Beatriz Grünhagen

**Equipe**

Andrea Carla Katapan  
Andréia Purcote Kauer  
Angelita Avi Pugliesi Martins  
Ana Marli Zanoni  
Bernadete de Oliveira  
Creusa Santos Borges Abdala  
Déborah Cristina Gomes  
Elaine Locatelli  
Eliane Teruel Carmona  
Fátima Viudes Claro  
Josimar Bochine  
Kelly Caroline Nalepa  
Lucimar Sebben Brun  
Mara Terezinha Maia  
Maria Lúcia Furtado  
Marilu Aparecida Moraes  
Marineiva Ita Moreira  
Mônica Aparecida de Macedo Golba  
Nara Idione Winckler Brustolin  
Rafael Fernando da Silva Possette  
Regina Margareth Simão Kaveski  
Sérgio Luiz Esperanceta  
Silvana Cristina Estevam  
Simone Ribeiro

**Agradecimento**

Bruna Mara Granemann de Souza  
Jessica Zielinski  
Estagiários (as) do curso de Nutrição da Universidade Federal do Paraná - UFPR

## APRESENTAÇÃO

Esta história de alimentar nossos alunos na escola começou em 1955. Nascia a merenda escolar! Naquele tempo tudo era muito diferente... Já era conhecida, no entanto, a importância da boa alimentação e de como isso interfere no aprendizado e na frequência dos alunos. Aluno bem alimentado apresenta melhor rendimento em sala de aula. A alimentação escolar também pode atrair e manter o aluno na escola.

Passaram-se 59 anos e hoje o Programa Estadual de Alimentação Escolar do Paraná é referência. Há grande variedade de alimentos, respeito aos hábitos alimentares, carnes congeladas, forte incentivo à agricultura familiar, garantia da qualidade dos alimentos, entrega ponto a ponto em todas as escolas, kit do aluno em aço inox, modernização e reposição de equipamentos, uniformização das (os) merendeiras (os), capacitação de pessoal, ações de educação e alimentar, controle eletrônico de todas as etapas da operacionalização, controle social efetivo, monitoramento do estado nutricional de todos os alunos da rede estadual, entre outros.

A alimentação escolar no Paraná caminha a passos largos. Este livro reúne receitas de sucesso de merendeiras(os) de todo o Estado. Por meio dele buscamos reconhecer e valorizar nossos profissionais que ao transformar alimentos em preparações especiais, transformam o cotidiano da escola e a vida dos nossos alunos para sempre. Desejamos uma ótima leitura e que estas receitas estimulem nossas (os) merendeiras (os) a aprimorar os sabores das escolas paranaenses.

**Flávio Arns**

Secretário de Estado da Educação  
Vice-Governador

## PREFÁCIO

Somos a maior rede de restaurantes do Paraná, afinal alimentamos diariamente 1.300.000 alunos em nossas escolas estaduais. Nos últimos anos acompanhamos a rápida evolução da alimentação escolar que ganhou nova variedade de ingredientes, principalmente aqueles provenientes da agricultura familiar, e melhorou a qualidade dos gêneros alimentícios disponibilizados para todas as escolas.

A viagem pelos Sabores e Saberes das Escolas Paranaenses, no âmbito da alimentação escolar, é um sonho antigo que torna-se realidade. Com certeza, significa uma conquista para nossas escolas, merendeiras (os), equipes responsáveis pela alimentação escolar da SEED - Superintendência de Desenvolvimento Educacional e dos Núcleos Regionais de Educação, bem como para a alimentação escolar do Paraná.

Esta coletânea de receitas de sucesso vem sendo desenvolvida por profissionais de todas as regiões do Estado no dia a dia de nossas escolas. Nos últimos seis anos, equipe de técnicos e estagiários da Coordenação de Alimentação e Nutrição Escolar analisaram e organizaram sua formatação. As seções por tipo de preparação irão facilitar o trabalho de pesquisa e seleção da escola. As receitas para aproveitamento de leite e aquelas específicas para diabéticos, fenilcetonúricos, celíacos e intolerantes à lactose contribuem para a racionalidade e otimização de utilização integral dos alimentos e para que todos os alunos sintam-se incluídos neste grande programa.

Os grandes diferenciais deste livro de receitas estão nas dicas e sugestões para variação das preparações, indicação das informações nutricionais por porção em todas as receitas, e a apresentação das legendas D, C e L que alertam se a preparação é adequada para o consumo de alunos diabéticos, celíacos ou intolerantes à lactose. São detalhes que demonstram a importância e os cuidados que a Secretaria de Estado da Educação do

Paraná observa com a qualidade e especificidades na alimentação escolar.

Outro aspecto a ser ressaltado é a criatividade, versatilidade e motivação de nossos profissionais, ingredientes observados em cada receita. A diversificação, os ajustes, o fazer diferente, o fazer melhor é uma constante que tem levado ao aperfeiçoamento. Gostaríamos que o mesmo entusiasmo presente nestas páginas, seja replicado para as cozinhas de todas as escolas e incentive nossos profissionais, criando um círculo virtuoso de paixão por esta função tão importante.

Sempre reforçamos em nossas capacitações que a alimentação escolar é uma missão e que lidar com o alimento é algo sagrado, e assim sendo é preciso colocar energia positiva no trabalho desenvolvido. Desejamos a todos uma ótima leitura e que este livro alimente ideias, emoções, criatividade e tudo o que possa ser traduzido em qualidade e respeito ao aluno e à alimentação escolar saudável.

*Jaime Sunye Neto*

Superintendente de Desenvolvimento Educacional

*Márcia Cristina Stolarski*

Diretora de Infraestrutura e Logística

## SUMÁRIO

LEGENDAS .....	9
SEÇÃO 01 – ARROZ .....	10
SEÇÃO 02 – BEBIDAS.....	24
SEÇÃO 03 – BOLOS DOCES.....	30
SEÇÃO 04 – BOLOS SALGADOS .....	74
SEÇÃO 05 – FAROFAS.....	82
SEÇÃO 06 – LASANHAS.....	98
SEÇÃO 07 – PÃES E LANCHES .....	102
SEÇÃO 08 – PUDIM.....	108
SEÇÃO 09 – DOCES .....	114
SEÇÃO 10 – SALGADOS .....	142
SEÇÃO 11 – SALADAS .....	170
SEÇÃO 12 – SOPAS .....	176
SEÇÃO 13 – TORTAS DOCES.....	180
SEÇÃO 14 – TORTAS SALGADAS .....	184
SEÇÃO 15 – APROVEITAMENTO DE LEITE .....	202
SEÇÃO 16 – DIABÉTICOS .....	210
SEÇÃO 17 – FENILCETONÚRICOS .....	220
SEÇÃO 18 – CELÍACOS .....	230
ANEXOS .....	258



## LEGENDAS



*Permitido para celíacos*



*Permitido para diabéticos*



*Permitido para intolerantes à lactose*



*Proibido para celíacos*



*Proibido para diabéticos*



*Proibido para intolerantes à lactose*



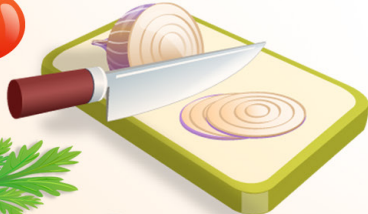
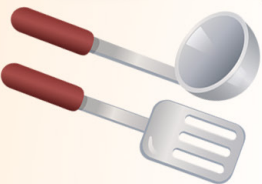
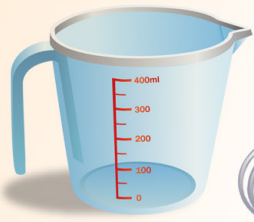
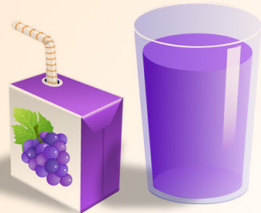
*Observações*

*Observações*



*Dicas e sugestões*





O arroz (*Oryza sativa* L.) é um dos cereais mais produzidos e consumidos no mundo, constituindo-se alimento básico para cerca de 2,4 bilhões de pessoas. É uma cultura que apresenta grande capacidade de adaptação a diferentes condições de solo e clima (EMBRAPA, 2013). O arroz é uma excelente fonte de energia, devido à alta concentração de amido, fornecendo também proteínas, vitaminas e minerais, e possui baixo teor de lipídios. Pesquisadores relatam efeitos benéficos à saúde, como auxílio no controle da glicose sanguínea, redução dos lipídios séricos e da pressão arterial, entre outros, auxiliando na prevenção e no controle de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares (WALTER, 2008).



## 1.1 ARROZ COM CARNE DE FRANGO

Sugestão de Marly Lemes Ribeiro  
Colégio Estadual Octávio Tozzo  
Município de Cascavel

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

31 copos americanos de arroz (aproximadamente 7, 750 kg)  
água o suficiente  
02 kg de carne de frango desfiada  
12 cenouras médias raladas  
03 cebolas grandes picadas  
30 dentes de alho amassados  
02 copos americanos de óleo (500 ml)

### Modo de preparo

- Cozinhe o arroz como de hábito, com os temperos.
- Antes que o arroz seque, adicione a cenoura ralada e a carne de frango desfiada.
- Deixe no fogo por aproximadamente mais 10 minutos.
- Desligue o fogo antes para não secar muito. Deve ficar um pouco úmido.



Arroz



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	227,58
Carboidratos (g)	34,72
Proteínas (g)	7,9
Lipídios (g)	6,3
Porção por pessoa – 86 gramas – 1 xícara (chá) rasa	

## 1.2 ARROZ COLORIDO NUTRITIVO

Sugestão de Jane do Rocio Ribas  
Colégio Estadual Professora Fabiana Pimentel  
Município de Castro

**Rendimento médio: 125 porções**

### Ingredientes

31 copos americanos de arroz (aproximadamente 7, 750 kg)  
água o suficiente  
04 cenouras médias raladas  
02 beterrabas médias raladas  
50 g de casca de abóbora ralada  
02 xícaras (chá) de óleo  
sal a gosto  
03 cebolas grandes picadas  
07 xícaras (chá) de milho verde cozido  
07 unidades médias de pimentão verde picadinho  
07 unidades médias de pimentão vermelho picadinho  
orégano a gosto

### Modo de preparo

- Cozinhe o arroz como de hábito, com os temperos.
- À parte, refogue a cenoura, a beterraba, os pimentões e a casca de abóbora.
- Adicione o refogado ao arroz ainda úmido.
- Adicione o cheiro-verde.
- Polvilhe o orégano.
- Por último, adicione o milho. Esta receita deve ficar úmida.



Arroz

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	207,71
Carboidratos (g)	36,27
Proteínas (g)	3,44
Lipídios (g)	5,43
Porção por pessoa – 76,5 gramas – 4 colheres (sopa) cheias	



### 1.3 ARROZ NUTRITIVO

Sugestão de Rosana Galina e Neuza Souza de Oliveira  
Escola Estadual Dona Pérola Byington  
Município de Pérola

**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

04 copos americanos de arroz  
legumes a gosto (cenoura, couve-flor, batata, ervilha, azeitona)  
03 ovos cozidos  
queijo ralado  
água fervente o suficiente para o cozimento

#### Modo de preparo

- Higienize os legumes, corte e cozinhe.
- Cozinhe os ovos separadamente do arroz.
- Cozinhe o arroz como de hábito, com os temperos.
- Adicione ao arroz cozido, os legumes e os ovos picados.
- Polvilhe o queijo ralado e sirva.



A receita SEM o queijo ralado polvilhado ao final é liberada para intolerantes à lactose.



Arroz



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	216,74
Carboidratos (g)	32,58
Proteínas (g)	5,63
Lipídios (g)	7,10
Porção por pessoa – 88 gramas – 4 e ½ colheres (sopa) cheias	

## 1.4 ARROZ XADREZ

Sugestão de Rosa de Oliveira e Rosalia Pontes  
Escola Estadual Chico Mendes  
Município de Quedas do Iguaçu

**Rendimento médio: 165 porções**

### Ingredientes

24 copos americanos de arroz (aproximadamente 6 kg)  
1,5 kg de carne de frango desfiada  
02 xícaras (chá) de ervilha  
02 xícaras (chá) de milho verde  
02 xícaras (chá) de cebola picada  
02 xícaras (chá) de abobrinha picada  
01 xícara (chá) de pepino em conserva picado  
02 xícaras (chá) de couve-flor picada  
02 xícaras (chá) de pimentão picado  
03 cenouras médias picadas  
03 tomates médios picados  
02 xícaras (chá) de óleo  
sal e cheiro-verde a gosto  
água fervente o suficiente

### Modo de preparo

- Higienize os legumes e corte em pedaços pequenos.
- Refogue a couve-flor e a abobrinha.
- Cozinhe o arroz como de hábito, com os temperos. Reserve.
- Adicione: a carne de frango desfiada, os legumes refogados, a ervilha e o milho, o pepino e o pimentão ao arroz cozido (ou durante o cozimento se preferir).



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	185,69
Carboidratos (g)	26,13
Proteínas (g)	7,31
Lipídios (g)	5,77
Porção por pessoa – 75 gramas – 3 colheres (sopa) e 1 colher (sobremesa)	



Arroz



## 1.5 RISOTO DE OVO

Sugestão de Levina Aparecida Castellan  
e Sueli Santos Alves  
Município de Francisco Alves

**Rendimento médio: 140 porções**

### Ingredientes

20 ovos  
27 copos americanos de arroz (aproximadamente 6,750 Kg)  
10 cenouras grandes raladas  
03 cebolas grandes picadas  
08 tomates médios picados  
04 pimentões grandes picados  
sal e cheiro-verde a gosto  
óleo para refogar  
água fervente o suficiente

### Modo de preparo

- Cozinhe o arroz como de hábito, com os temperos. Reserve.
- Bata os ovos. Refogue em 1 colher de óleo, mexendo rapidamente para não endurecer, de modo que fique como uma farofa. Reserve.
- Em outra panela, refogue os demais ingredientes.
- Adicione o refogado e os ovos mexidos ao arroz cozido, misturando bem. Sirva em seguida.



Arroz



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	195,5
Carboidratos (g)	30,6
Proteínas (g)	4,1
Lipídios (g)	6,3
Porção por pessoa – 82 gramas – 4 colheres (sopa) cheias	

## 1.6 RISOTO DIFERENTE

Sugestão de Vera Lúcia Costa  
Colégio Estadual Presidente Kennedy  
Município de Ponta Grossa

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

27 copos americanos de arroz (aproximadamente 6,750 Kg)  
1,5 kg de frango cortado em pedaços pequenos  
04 cenouras médias cortadas em cubos  
02 batatas grandes cortadas em cubos  
03 cebolas grandes picadas  
05 tomates médios picados  
03 tabletes de caldo de galinha  
02 xícaras (chá) de óleo  
sal e cheiro-verde a gosto  
04 xícaras (chá) de milho verde  
04 xícaras (chá) de ervilha  
água fervente o suficiente

### Modo de preparo

- Refogue o frango até ficar dourado.
- Adicione o arroz, a batata, a cenoura, o tomate, o milho verde, o caldo de galinha e o sal.
- Misture tudo, adicione água fervente e deixe cozinhar.
- Refogue a cebola até dourar e junte ao risoto.
- Quando estiver quase cozido, adicione a ervilha e o cheiro-verde
- Misture e termine de cozinhar.



*Observações*

Se preferir, pode misturar tudo ao arroz já cozido.  
Se o caldo de galinha for retirado da receita, esta  
poderá ser liberada para celíacos.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	185,69
Carboidratos (g)	26,13
Proteínas (g)	7,31
Lipídios (g)	5,77
Porção por pessoa – 87,85 gramas – 4 e ½ colheres (sopa) cheias	



Arroz





## 1.7 ARROZ INTEGRAL DE FORNO

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 12 porções**

### Ingredientes

08 copos americanos de água (2 litros)  
03 copos americanos de arroz integral (750 ml)  
01 cebola média picada  
02 dentes de alho picados  
500 g de patinho  
300 g de frango  
100g de presunto

02 colheres (chá) de colorau  
01 ramo de salsa  
sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

- Leve ao fogo a água temperada com sal e pimenta. Junte a cebola e o alho e cozinhe nela a carne, o frango e o presunto.
- Depois de cozidas retire as carnes e corte em pedaços, reservando o caldo.
- Dissolva o colorau em um pouco de água fria e junte a 700 ml do caldo reservado.
- Coe o caldo e leve ao fogo para ferver em panela de pressão aberta.
- Após iniciar a fervura, junte o arroz, mexa, tampe a panela de pressão e deixe cozinhar por 15 minutos aproximadamente (contados a partir do momento em que a panela iniciar a liberação do vapor).
- Em uma travessa coloque o arroz, arrume as carnes cortadas em cima e leve ao forno para terminar o cozimento. Se for preciso, adicione um pouco do caldo reservado restante.
- Sirva em seguida.

Arroz



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	292,77
Carboidratos (g)	26,18
Proteínas (g)	24,49
Lipídios (g)	10,01
Porção por pessoa – 130,9 gramas – 1 prato raso	

## 1.8 ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 12 porções**

### Ingredientes

02 xícaras (chá) de arroz integral cozido  
01 cebola pequena picada  
04 colheres (sopa) de óleo  
1/2 xícara (chá) de água fervente  
02 tabletes de caldo de carne  
01 maço de brócolis  
01 dente de alho picado  
01 xícara (chá) de linguiça defumada cortada em rodela finas  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Lave o brócolis e leve-o para cozinhar em água e sal por aproximadamente 12 minutos (após o início da fervura).
- Retire do fogo e escorra.
- Leve ao fogo uma panela com o óleo, o alho e a linguiça. Frite ligeiramente até tostar.
- Junte a cebola, a água quente e o caldo de carne.
- Quando ferver, adicione o brócolis reservado e o arroz. Cozinhe em fogo lento até secar a água.
- Sirva em seguida.



*Observações*

Se o caldo de carne for retirado da receita poderá ser liberada para celíacos. Pois, dependendo da marca e tipo da linguiça, esta pode conter glúten. Verifique sempre os rótulos.

Arroz

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	160,77
Carboidratos (g)	18,52
Proteínas (g)	2,84
Lipídios (g)	8,37
Porção por pessoa – 153,4 gramas – 1 prato raso	



## 1.9 ARROZ INTEGRAL GRATINADO

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 12 porções**

### Ingredientes

02 xícaras (chá) de arroz integral cozido  
04 xícaras (chá) de água  
200 g de presunto  
06 colheres (sopa) de pinhão cozido e picado  
01 e 1/2 xícara (chá) de queijo ralado  
sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

- Em uma panela de pressão, frite bem o arroz e o sal no óleo, acrescente a água e ferva por alguns minutos.
- Abaixar o fogo, tampe a panela de pressão e deixe cozinhar até o ponto desejado.
- Escorra e tempere com pimenta. Acrescente o pinhão e o presunto.
- Em seguida, coloque tudo em uma travessa e salpique o queijo ralado por cima.
- Leve ao forno para gratinar.

Arroz

A receita SEM o queijo ralado polvilhado ao final é liberada para intolerantes à lactose.



Observações



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	173,12
Carboidratos (g)	19,63
Proteínas (g)	6,73
Lipídios (g)	7,52
Porção por pessoa – 108 gramas – 1 xícara (chá) cheia	

## 1.10 PANELADA DE ARROZ INTEGRAL

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 12 porções**

### Ingredientes

01 e 1/3 copos americanos de arroz integral  
(aproximadamente 350 gramas)  
01 dente de alho esmagado  
01 cebola média cortada em quatro  
1/4 xícara (chá) de molho de soja (shoyo)  
1/2 xícara (chá) de água para o molho  
sal e pimenta a gosto  
óleo  
02 tomates médios maduros picados em cubos (sem sementes)  
01 e 1/3 xícara (chá) de ervilhas

### Modo de preparo

- Em uma panela de pressão, adicione o arroz, o alho e a cebola.
- Cubra com água, tempere com sal e pimenta e leve ao fogo por 25 minutos contados do início da pressão.
- Escorra o arroz e reserve.
- Em outra panela, refogue o tomate temperado com sal e pimenta e junte a ervilha. Deixe curtir por 15 minutos.
- Dilua o molho de soja na água, adicione sobre a mistura de tomate e ervilha e aguarde o caldo engrossar em fogo baixo.
- Acrescente em seguida o arroz integral reservado, misture tudo e leve ao forno (200°C) em um refratário por 10 minutos.
- Retire e sirva imediatamente.



*Observações*

Se for utilizado molho “shoyo” sem glúten, pode ser liberado para celíacos. Verificar rótulo da embalagem.

#### Informação Nutricional da Porção:

Calorias (kcal)	157,9
Carboidratos (g)	24,58
Proteínas (g)	3,33
Lipídios (g)	5,14
Porção por pessoa – 180,57 gramas – 1 xícara (chá) rasa	



Arroz



### 1.11 ARROZ DE FORNO

Sugestão de Ambrosina Aparecida de Cristo  
Colégio Estadual Nossa Senhora das Graças  
Município de Itaperuçu

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

1kg de arroz parboilizado  
1 lata de carne de frango  
1 lata de milho verde  
4 colheres (sopa) de extrato de tomate  
1/2 pacote de sopa de queijo  
água para dissolver a sopa  
sal e temperos a gosto

#### Modo de preparo

- Prepare o arroz conforme instruções da embalagem e reserve.
- Desfie a carne de frango e refogue juntamente com o extrato de tomate e o milho verde. Tempere a gosto.
- Dissolva a sopa em água quente o suficiente, de modo que fique com a consistência de um creme. Reserve.
- Em uma forma grande intercale camadas de arroz, frango e creme.
- Em seguida leve ao forno médio por 15 minutos. Sirva quente.



Arroz



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	301,46
Carboidratos (g)	32,83
Proteínas (g)	34,43
Lipídios (g)	3,6
Porção por pessoa – 280 gramas – 3 escumadeiras médias	





## 2. Bebidas

Sucos, refrescos ou néctares são bebidas produzidas através dos líquidos extraídos de frutas, através de processamento manual ou industrial.

Suco é a bebida não fermentada e não diluída, obtida da fruta madura e sadia. Se contiver açúcar, a quantidade máxima permitida é de 10% da composição e no rótulo deve haver a frase “suco de fruta adoçado”.

Néctar é a bebida não fermentada, obtida da diluição em água potável da parte comestível do vegetal ou de seu extrato, adicionado de açúcares, destinada ao consumo direto (BRASIL, 1994).

Refresco é a bebida não fermentada, não gaseificada, obtida pela diluição, em água potável, do suco de fruta, polpa ou extrato vegetal de sua origem, com ou sem adição de açúcares (BRASIL, 1998).



## 2.1 SUCO DE ABACAXI COM BETERRABA

Sugestão de Laurina da Silva  
Município de Inajá



**Rendimento médio: 05 porções**

### Ingredientes

01 beterraba média descascada  
03 rodelas grossas de abacaxi (sem miolo)

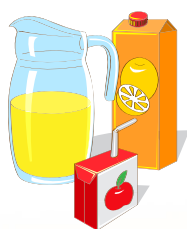
### Modo de preparo

- Pique a beterraba, o abacaxi e bata no liquidificador.
- Coe se desejar eliminar o bagaço.
- Adoce a gosto, se desejar, e sirva.\*

\* A receita SEM o açúcar é liberada para diabéticos.



Bebidas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	62,8
Carboidratos (g)	13,9
Proteínas (g)	0,9
Lipídios (g)	0,4
Porção por pessoa – 200 ml – 1 xícara (chá)	



## 2.2 SUCO DE COUVE COM ERVA CIDREIRA

Sugestão de Marli Soboleseiki  
Escola Estadual Professora Vilma Dissenha  
Município de Mangueirinha

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

04 maços de couve  
01 maço de erva cidreira  
06 copos americanos de água (1,5 l)  
09 xícaras (chá) de açúcar  
02 copos americanos de suco de limão (500 ml)

### Modo de preparo

- Higienize a couve e a erva cidreira e bata no liquidificador.
- Coe o suco.
- Coloque água, açúcar\* e bata com gelo.
- Sirva em seguida.



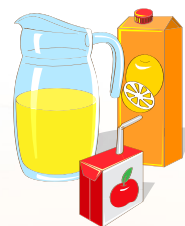
*Observações*

\* A receita SEM o açúcar é liberada para diabéticos.



Bebidas

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	69,17
Carboidratos (g)	16,64
Proteínas (g)	0,45
Lipídios (g)	0,09
Porção por pessoa – 198 ml – 1 xícara (chá)	



## 2.3 SUCO NATURAL DE COUVE E LIMÃO

Sugestão de Anair Vaz Carneiro  
Escola Estadual Francisco Pires Machado  
Município de Ponta Grossa



**Rendimento médio: 08 porções**

### Ingredientes

02 folhas de couve  
03 limões médios  
08 copos americanos de água (2 litros)  
1/2 xícara (chá) de açúcar

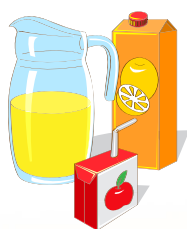
### Modo de preparo

- Higienize a couve e o limão e corte o limão em 4 partes, retire as sementes e as partes brancas (para não ficar amargo).
- Bata os limões, as folhas de couve e a água no liquidificador.
- Coe o suco.
- Adicione o açúcar.\*
- Sirva em seguida.

\* A receita SEM o açúcar é liberada para diabéticos.



Bebidas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	39,6
Carboidratos (g)	9,9
Proteínas (g)	0
Lipídios (g)	0
Porção por pessoa – 250 ml – 1 copo (americano)	

## 2.4 SUÇO DE MAÇÃ

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 8 porções**

### Ingredientes

6 maçãs  
1 litro de água  
açúcar a gosto

### Modo de preparo

- Lave e descasque as maçãs.
- Leve ao fogo as cascas e a água para ferver (se for para consumo imediato, não precisa de cozimento).
- Bata no liquidificador.
- Coe e adoce a gosto\*.
- Complete com água gelada.



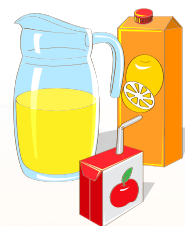
Observações

\* A receita SEM o açúcar é liberada para diabéticos.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	40,00
Carboidratos (g)	9,00
Proteínas (g)	0,30
Lipídios (g)	0
Porção por pessoa – 200 ml – 1 xícara (chá)	



Bebidas



## 2.5 FANTA DE CENOURA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 16 porções**

### Ingredientes

6 cenouras médias (720 g)  
1 copo de suco de limão comum (250 ml)  
casca seca de 1 laranja (30g)  
3 xícaras rasas de açúcar cristal (600g)\*

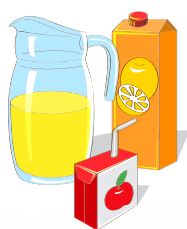
### Modo de preparo

- Bata tudo no liquidificador com um pouco de água filtrada.
- Coe em peneira fina.
- Acrescente água até completar 4 litros.

\* A receita SEM o açúcar é liberada para diabéticos.



Bebidas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	63,00
Carboidratos (g)	13,27
Proteínas (g)	0,95
Lipídios (g)	0,15
Porção por pessoa – 200 ml – 1 xícara (chá)	

## 2.6 MILK SHAKE DE BEBIDA LÁCTEA COM GRANOLA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

20 xícaras (chá) de bebida láctea do sabor de sua preferência (4,8 litros)  
80 copos americanos de leite (20 litros)  
09 xícaras (chá) de açúcar mascavo (aproximadamente 1 kg)  
12 e 1/2 xícaras (chá) de granola (aproximadamente 2,5 kg)

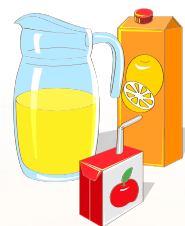
### Modo de preparo

- Bata no liquidificador a bebida, com leite e o açúcar mascavo.
- Adicione a granola e bata mais um pouco, até que fique cremoso.
- Sirva em seguida.



Bebidas

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	397,76
Carboidratos (g)	46,80
Proteínas (g)	14,75
Lipídios (g)	16,84
Porção por pessoa – 250 ml – 1 copo (americano)	



## 2.7 SUCO DE LARANJA COM ABÓBORA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 8 porções**

### Ingredientes

200 g de abóbora cozida (1 xícara)  
suco de 15 laranjas  
açúcar a gosto\*  
gelo

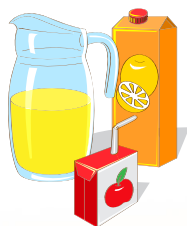
### Modo de preparo

- Cozinhe a abóbora.
- Bata no liquidificador com o suco de laranja e o gelo.
- Acrescente o açúcar.

\* A receita SEM o açúcar é liberada para diabéticos.



Bebidas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	137,0
Carboidratos (g)	0,70
Proteínas (g)	0,10
Lipídios (g)	7,60
Porção por pessoa – 200 ml – 1 xícara (chá)	

## 2.8 SUCO DE MARACUJÁ COM CAPIM CIDREIRA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 8 porções**

### Ingredientes

1 kg de maracujá  
4 folhas de capim limão  
3 litros de água  
açúcar a gosto

### Modo de preparo

- Bata a polpa do maracujá com o capim cidreira, açúcar e 1 litro de água.
- Coe e acrescente o restante da água\*.
- Sirva gelado.



*Observações*

\* A receita SEM o açúcar é liberada para diabéticos.

Bebidas

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	81,00
Carboidratos (g)	4,80
Proteínas (g)	0,40
Lipídios (g)	0,10
Porção por pessoa – 200 ml – 1 xícara (chá)	





## 2.9 SUCO DE MELANCIA COM ÁGUA DE COCO

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 12 porções**

### Ingredientes

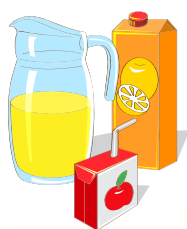
1 litro de água de coco  
1 kg de melancia (sem casca e sem sementes)

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Coe e sirva bem gelado.



Bebidas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	397,76
Carboidratos (g)	46,80
Proteínas (g)	14,75
Lipídios (g)	16,84
Porção por pessoa – 250 ml – 1 copo (americano)	

## 2.10 SUCO DE MORANGO COM ALFACE

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 8 porções**

### Ingredientes

1 bandeja de morango  
2 folhas de alface  
1 colher de sopa de mel  
200 ml de água

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Coe e sirva bem gelado.

A receita SEM o mel é liberada para diabéticos.



Bebidas

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	41,00
Carboidratos (g)	8,60
Proteínas (g)	1,30
Lipídios (g)	0,30
Porção por pessoa – 200 ml – 1 xícara (chá)	



## 2.11 PONCHE DE MELANCIA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 8 porções**

### Ingredientes

1 kg de melancia (sem casca e sem sementes)  
suco de limão (duas unidades)  
água mineral com gás (1/2 litro)  
2 maçãs picadas  
açúcar a gosto

### Modo de preparo

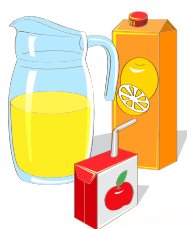
- Bata a melancia e o suco de limão no liquidificador.
- Acrescente a água com gás e a maçã picada.
- Adoce a gosto.
- Sirva gelado.



*Observações*

A receita SEM o açúcar é liberada para diabéticos.

Bebidas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	39,00
Carboidratos (g)	9,10
Proteínas (g)	0,70
Lipídios (g)	0,0
Porção por pessoa – 200 ml – 1 xícara (chá)	

## 2.12 SUCO ENERGÉTICO

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 8 porções**

### Ingredientes

2 cenouras médias  
1 fatia de abacaxi  
1 pedaço de gengibre picado  
1 copo (200 ml) de suco de laranja  
1 colher (sopa) de mel

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Coe e sirva bem gelado.

A receita SEM o mel é liberada para diabéticos.



Bebidas

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	108,00
Carboidratos (g)	26,00
Proteínas (g)	1,00
Lipídios (g)	0,30
Porção por pessoa – 200 ml – 1 xícara (chá)	





O bolo é um alimento à base de massa de farinha, geralmente doce e assada no forno. Os bolos são um dos componentes principais das festas, como as de aniversário e casamento, por vezes ornamentados artisticamente e ocupando o lugar central da mesa. As primeiras receitas que se tem registro e a que mais se aproxima dos bolos de hoje é uma receita italiana, de bolo de amêndoas, servida em Nápoles, em 1478 (CASTRO, 2010).



### 3.1 BOLO DE AÇÚCAR MASCAVO

Sugestão de Prazede Alflen  
Colégio Estadual Santos Drummond de Andrade  
Município de Cascavel

**Rendimento médio: 30 porções**

#### Ingredientes

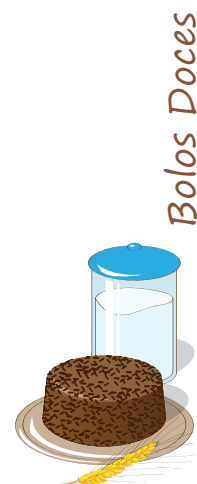
01 e 1/2 xícara (chá) de fubá  
01 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
02 xícaras (chá) de açúcar mascavo  
03 ovos inteiros  
05 xícaras (chá) de leite  
01 xícara (chá) de óleo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Cozinhe o leite com o fubá.
- Bata essa mistura com o restante dos ingredientes no liquidificador por cinco minutos.
- Coloque a massa em forma untada e polvilhada.
- Asse em forno preaquecido (180°) por 30 a 40 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	194,51
Carboidratos (g)	32,56
Proteínas (g)	2,59
Lipídios (g)	5,99
Porção por pessoa – 75,2 gramas – 1 fatia média	





### 3.2 BOLO DE AMENDOIM

Sugestão de Simone A . Bigunas  
Escola Estadual Novo Milênio e CEEBJA de Bituruna  
Município de Bituruna



**Rendimento médio: 10 porções**

#### Ingredientes

02 e 1/2 copos americanos de amendoim  
(aproximadamente 500 gramas)  
03 ovos  
02 xícaras (chá) de açúcar  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Triture o amendoim.
- Misture os ovos, o açúcar e o fermento e amasse bem.
- Acrescente o amendoim triturado à mistura.
- Coloque em forma untada e leve para assar por cerca de 40 minutos.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	322,27
Carboidratos (g)	19,19
Proteínas (g)	12,26
Lipídios (g)	21,83
Porção por pessoa – 65 gramas – 1 fatia média	

### 3.3 BOLO DE AVEIA

Sugestão de Rosa Levandoski Ponchek  
Colégio Estadual São Mateus  
Município de São Mateus do Sul

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

01 e 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos  
01 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de açúcar mascavo  
01 xícara (chá) de açúcar refinado  
3/4 xícara (chá) de óleo  
01 e 1/2 xícara (chá) de granola  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 colher (chá) de noz moscada ou canela em pó  
04 ovos

#### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes secos.
- Adicione os ovos e o óleo e misture bem.
- Leve ao forno em uma forma untada (de preferência redonda) para assar por cerca de 30 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	348,30
Carboidratos (g)	47,67
Proteínas (g)	4,71
Lipídios (g)	15,42
Porção por pessoa – 80 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces



### 3.4 BOLO DE AMIDO DE MILHO

Sugestão de Vera, Dalva e Ademir  
Escola Estadual Heitor de Alencar Furtado  
Município de Paiçandu

**Rendimento médio: 10 porções**

#### Ingredientes

04 ovos (claras e gemas separadas)  
01 xícara (chá) de açúcar  
casca ralada de um limão  
02 e 1/2 xícaras (chá) de amido de milho  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
amido de milho para polvilhar

#### Modo de preparo

- Unte uma forma (redonda furada) e polvilhe o amido de milho.
- Bata as claras em neve e reserve.
- Em outro recipiente, bata as gemas com os demais ingredientes.
- Junte as claras em neve e o fermento, mexendo delicadamente.
- Leve ao forno médio preaquecido para assar por cerca de 25 minutos.



Observações

A receita é liberada para celíacos desde que não se utilize farinha de trigo para polvilhar a forma.



Dicas e Sugestões

Faça um glacê com açúcar e suco de limão e espalhe sobre o bolo. Decore com as raspas do limão.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	220,11
Carboidratos (g)	46,17
Proteínas (g)	3,21
Lipídios (g)	2,51
Porção por pessoa – 73,75 gramas – 1 fatia média	



### 3.5 BOLO DE BANANA

Sugestão de Clarice de Fátima Novakoski Lopes  
Colégio Estadual Irmã Clara  
Município de Bituruna

**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

04 bananas nanicas bem maduras  
02 ovos inteiros  
02 colheres (sopa) cheias de manteiga ou margarina  
02 xícaras (chá) de açúcar  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
04 colheres de (sopa) de leite  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 colher (sopa) de bicarbonato de sódio

#### Modo de preparo

- Amasse as bananas com um garfo.
- Misture todos os ingredientes e bata na batedeira.
- Leve ao forno preaquecido em forma untada e polvilhada.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	191,61
Carboidratos (g)	38,69
Proteínas (g)	2,44
Lipídios (g)	3,01
Porção por pessoa – 73 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces



### 3.6 BOLO DE BANANA COM FARINHA DE BISCOITO

Sugestão de Regina Kaveski  
Analista CANE / SUDE

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

04 bananas médias  
04 ovos  
01 xícara (chá) de óleo  
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo  
02 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de biscoito de maisena  
01 pitada de sal  
01 pitada de canela  
01 colher (sopa) rasa de fermento químico

#### Modo de preparo

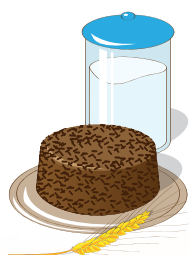
- Bata no liquidificador os ovos, o óleo e as bananas.
- Adicione o açúcar mascavo e continue batendo.
- Coloque a mistura numa tigela, adicionando a farinha de biscoito, sal e canela. Bata bem.
- Por último, coloque o fermento em pó e misture.
- Coloque em forma untada e polvilhada com a farinha de biscoito.
- Asse em forno médio preaquecido, por aproximadamente 30 a 40 minutos.



Bolos Doces



Para fazer a farinha de biscoito, bata os biscoitos no liquidificador até formar uma farinha. É possível substituir a farinha de biscoito por farinha de rosca ou farinha de biscoito cream cracker.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	137,07
Carboidratos (g)	4,45
Proteínas (g)	0,23
Lipídios (g)	13,15
Porção por pessoa – 50 gramas	

### 3.7 BOLO COM BETERRABA

Sugestão de Olga Galo Bobbo e  
Loreli José Gomes Manduca  
Colégio Estadual Vicente Tomazini  
Município de Francisco Alves

**Rendimento médio: 40 porções**

#### Ingredientes

06 ovos  
04 colheres (sopa) de farinha de rosca  
04 colheres (sopa) de amido de milho  
03 xícaras (chá) de açúcar  
01 pitada de sal  
01 copo americano de óleo  
02 colheres (sopa) de margarina  
03 copos americanos de suco de maracujá ou laranja  
04 beterrabas grandes raladas  
05 copos americanos de farinha de trigo  
03 colheres (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Por último, adicione o fermento em pó.
- Unte uma forma e leve para assar em forno preaquecido por 30 a 40 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	319,88
Carboidratos (g)	63,15
Proteínas (g)	4,85
Lipídios (g)	5,32
Porção por pessoa – 100 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces





### 3.8 BOLO DE BEBIDA LÁCTEA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

04 xícaras (chá) de bebida láctea sabor de sua preferência  
01 xícara (chá) de leite em pó  
04 xícaras (chá) de farinha de trigo  
04 ovos  
03 xícaras (chá) de água  
01 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata no liquidificador o leite em pó com a água.
- Misture o restante dos ingredientes.
- Unte uma forma, coloque a mistura e leve ao forno preaquecido para assar.



Pode-se polvilhar canela.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	304,90
Carboidratos (g)	34,50
Proteínas (g)	1,90
Lipídios (g)	10,10
Porção por pessoa – 50 gramas	

### 3.9 BOLO DE CASCA DE BANANA

Sugestão de Clarice de Fátima Novakoski Lopes  
Colégio Estadual Irmã Clara  
Município de Bituruna

**Rendimento médio: 25 porções**

#### Ingredientes

cascas de 06 bananas médias  
03 xícaras (chá) de farinha de rosca  
02 xícaras (chá) de açúcar  
03 ovos  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 xícara (chá) de leite  
01 xícara (chá) de óleo

#### Modo de preparo

- Bata as claras em neve.
- Lave bem as bananas e corte as cascas bem finas.
- Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo e as cascas de banana.
- Transfira a mistura para uma tigela, acrescente o açúcar e mexa bem.
- Adicione a farinha de rosca, as claras em neve e o fermento.
- Asse em forma untada por aproximadamente 40 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	254,35
Carboidratos (g)	34,68
Proteínas (g)	3,37
Lipídios (g)	11,35
Porção por pessoa – 77 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces



### 3.10 BOLO DE CENOURA

Sugestão de Inês Sikorski  
Colégio Estadual José de Anchieta  
Município de União da Vitória

**Rendimento médio: 30 porções**

#### Ingredientes

##### Massa

03 cenouras médias  
03 ovos inteiros  
02 xícaras (chá) de açúcar  
03 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de óleo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

##### Cobertura

04 colheres (sopa) de açúcar  
04 colheres (sopa) de achocolatado em pó  
01 colher (sopa) de margarina  
04 colheres (sopa) de leite

#### Modo de preparar

##### Massa

- Higienize a cenoura e corte em rodelas.
- Bata a cenoura, os ovos e o óleo no liquidificador.
- Misture os demais ingredientes em seguida.
- Leve ao forno para assar por 35 minutos.

##### Cobertura

- Leve ao fogo todos os ingredientes.
- Ferva até engrossar.
- Cubra o bolo ainda quente.



Observações

A receita SEM a cobertura é liberada para intolerantes à lactose.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	285,91
Carboidratos (g)	36,59
Proteínas (g)	2,42
Lipídios (g)	14,43
Porção por pessoa – 64,3 gramas – 1 fatia média	

### 3.11 BOLO DE CHOCOLATE I

Sugestão de Maria Benedita de Alencar  
Colégio Estadual Olavo Bilac  
Município de Itambé

**Rendimento médio: 35 porções**

#### Ingredientes

03 copos americanos de açúcar  
03 e 1/2 copos americanos de farinha de trigo  
02 e 1/2 copos americanos de leite  
01 copo americano de achocolatado em pó  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
1/2 copo americano de óleo

#### Modo de preparo

- Bata os ingredientes no liquidificador, menos o fermento em pó.
- Adicione o fermento em pó e bata mais um pouco.
- Espalhe em uma forma untada.
- Leve ao forno para assar.

#### Sugestão para cobertura (creme)

01 xícara (chá) de açúcar  
1/2 xícara (chá) de leite  
01 colher (sopa) de margarina  
01 xícara (chá) de achocolatado em pó  
01 colher (sopa) rasa de amido de milho  
Leve ao fogo e mexa até ficar cremoso. Espalhe por cima do bolo assado.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	199,22
Carboidratos (g)	35,18
Proteínas (g)	4,05
Lipídios (g)	4,70
Porção por pessoa – 77 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces



### 3.12 BOLO DE CHOCOLATE II

Sugestão de Dirce Maria Lorini  
Município de Sulina



**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

03 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar  
01 xícara (chá) de achocolatado em pó  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 xícara (chá) de óleo  
02 xícaras de água quente  
03 ovos

#### Modo de preparo

- Coloque os ingredientes secos em um recipiente e misture.
- Abra um buraco no centro da massa, acrescente o restante dos ingredientes e misture bem.
- Coloque a mistura em forma untada e polvilhada.
- Leve ao forno por 40 minutos.

#### Sugestão para cobertura\*

01 xícara (chá) de achocolatado em pó  
02 colheres (sopa) de nata, margarina ou manteiga  
½ xícara de açúcar

Ferva em ponto de creme até desprender da panela. Espalhe sobre o bolo e leve para gelar.

Bolos Doces



Observações

\* A receita SEM a cobertura é liberada para intolerantes à lactose.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	256,56
Carboidratos (g)	31,89
Proteínas (g)	2,82
Lipídios (g)	13,08
Porção por pessoa – 80,5 gramas – 1 fatia média	

### 3.13 BOLO DE COALHADA

Sugestão de Rejane Ana da Silva  
Colégio Estadual Monsenhor Guilherme  
Município de Foz do Iguaçu

**Rendimento médio: 18 porções**

#### Ingredientes

01 copo americanos de coalhada\*  
01 copo americanos de óleo  
02 copos americanos de farinha de trigo  
04 ovos inteiros  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
02 xícaras (chá) de açúcar

\* Leve 01 copo americano de leite fresco ao fogo baixo com 02 colheres de suco de limão.

#### Modo de preparo

- Aqueça o leite. Quando estiver morno, misture o suco de limão. Espere talhar e, então, guarde na geladeira para ficar consistente.
- Bata no liquidificador todos os outros ingredientes com a coalhada que foi preparada.
- Unte uma forma redonda com margarina e farinha.
- Asse em forno preaquecido por 30 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	210,87
Carboidratos (g)	25,36
Proteínas (g)	3,89
Lipídios (g)	10,43
Porção por pessoa – 63,4 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces





### 3.14 BOLO DE FEIJÃO

Sugestão de Marceli Schmidt e Marisete Muniz Soares  
Escola Estadual XV de Novembro  
Município de Bom Jesus do Sul

**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

01 xícara (chá) de feijão cozido sem tempero  
04 ovos  
1/2 colher (sopa) de água  
02 xícaras (chá) de açúcar  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de óleo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata o feijão no liquidificador e reserve.
- Em uma batedeira, bata todos os ingredientes.
- Misture o feijão aos demais ingredientes e leve ao forno por 30 minutos.



Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	328,19
Carboidratos (g)	38,32
Proteínas (g)	3,70
Lipídios (g)	17,79
Porção por pessoa – 85,8 gramas – 1 fatia média	

### 3.15 BOLO DE FUBÁ I

Sugestão de Odete Aparecida Piaunoski Bruger  
Escola Estadual Turvo  
Município de São Mateus do Sul

**Rendimento médio: 10 porções**

#### Ingredientes

01 copo americano de açúcar  
01 copo americano de farinha de trigo  
01 copo americano de óleo  
01 copo americano de fubá  
01 copo americano de leite quente  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
03 gemas  
03 claras

#### Modo de preparo

- Bata as claras em neve e reserve.
- Bata o açúcar, as gemas e o óleo.
- Acrescente o leite quente, a farinha, o fubá e o fermento em pó.
- Adicione as claras em neve delicadamente.
- Leve ao forno, preaquecido, para assar por cerca de 40 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	235,62
Carboidratos (g)	28,31
Proteínas (g)	3,82
Lipídios (g)	11,90
Porção por pessoa – 59,8 gramas – 2 fatias finas	

Bolos Doces



### 3.16 BOLO DE FUBÁ II

Sugestão de Maria Raimunda da Silva Alves  
Escola Estadual Bela Vista do Piquiri  
Município de Campina da Lagoa

**Rendimento médio: 45 porções**

#### Ingredientes

03 xícaras (chá) de fubá  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
02 xícaras (chá) de amido de milho  
03 xícaras (chá) de açúcar  
02 copos americanos de leite  
01 copo americano de óleo  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
02 ovos inteiros

#### Modo de preparo

- Bata os ovos com açúcar e óleo.
- Aos poucos adicione o leite e os demais ingredientes.
- Por último, adicione o fermento.
- Leve ao forno preaquecido por 40 minutos.



Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	234,71
Carboidratos (g)	43,47
Proteínas (g)	2,63
Lipídios (g)	5,59
Porção por pessoa – 64,3 gramas – 1 fatia média	

### 3.17 BOLO RÁPIDO DE FUBÁ

Sugestão de Marilena da Luz Gaspar e  
Jociane da Silva  
Colégio Estadual João Gueno  
Município de Colombo

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

03 xícaras (chá) de açúcar  
01 e 1/2 xícara (chá) de fubá  
01 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
02 colheres (sopa) de margarina  
04 ovos  
02 xícaras (chá) de suco de laranja  
01 colher (sopa) de erva-doce  
01 colher (sopa) fermento em pó  
margarina para untar  
farinha de trigo para polvilhar

#### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento.
- Adicione o fermento à massa e misture.
- Unte uma forma com margarina e polvilhe farinha de trigo.
- Despeje a massa na forma e leve para assar em forno preaquecido por cerca de 35 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	311
Carboidratos (g)	34,34
Proteínas (g)	8,02
Lipídios (g)	15,89
Porção por pessoa – 100 gramas – 1 fatia pequena	

Bolos Doces



### 3.18 BOLO DE FUBÁ PAÇOQUINHA

Sugestão de Ivone Terezinha Castilho de Moraes  
Colégio Estadual Wilson Joffre  
Município de Cascavel

**Rendimento médio: 25 porções**

#### Ingredientes

03 ovos  
02 xícaras (chá) de açúcar  
01 xícara (chá) de óleo  
02 xícaras (chá) de água morna  
01 xícara (chá) de farinha de trigo  
02 xícaras (chá) de fubá  
01 xícara (chá) de amendoim torrado e moído  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Unte uma forma e despeje a massa.
- Asse em forno preaquecido por 35 minutos.



Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	194,77
Carboidratos (g)	24,41
Proteínas (g)	3,74
Lipídios (g)	9,13
Porção por pessoa – 63,5 gramas – 1 fatia média	

### 3.19 BOLO DE FUBÁ COM GRANOLA

Sugestão de Janice, Lindaura,  
Luzia, Marcio e Mario Alves  
NRE Toledo, Loanda e Londrina

**Rendimento médio: 35 porções**

#### Ingredientes

02 copos americanos de fubá  
01 copo americano de granola  
01 copo americano de leite  
01 copo americano de óleo  
03 colheres (sopa) de margarina ou manteiga  
02 copos americanos de açúcar  
03 ovos  
02 colheres (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata a granola no liquidificador e peneire.
- Em uma tigela, coloque na água a granola peneirada, o fubá e o fermento e misture bem.
- Bata os ovos, o açúcar, o leite, a margarina e o óleo.
- Misture os ingredientes do liquidificador com os da tigela.
- Unte a forma com óleo ou margarina, coloque o açúcar, coco ralado e um pouco de canela. Coloque a massa para assar.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	124,60
Carboidratos (g)	20,40
Proteínas (g)	2,20
Lipídios (g)	3,80
Porção por pessoa – 50 gramas	

Bolos Doces





### 3.20 BOLO DE FUBÁ COM GOIABADA

Sugestão de Olga Bobbo e  
Loreli José Gomes Manduca  
Colégio Estadual Vicente Tomazini  
Município de Francisco Alves

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

03 ovos  
02 xícaras (chá) de fubá  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1/2 xícara (chá) de óleo  
02 xícaras (chá) de leite  
02 xícaras (chá) de açúcar  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
02 fatias médias de goiabada

#### Modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma massa homogênea.
- Corte a goiabada em pedaços e passe no trigo para não afundar e adicione à massa.
- Unte uma forma e leve para assar em forno preaquecido.



Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	219,22
Carboidratos (g)	40,20
Proteínas (g)	3,58
Lipídios (g)	4,90
Porção por pessoa – 78,3 gramas – 1 fatia média	

### 3.21 BOLO DE GRANOLA, MAÇÃ E CANELA

Sugestão de Sílvia Parra  
Colégio Estadual Leônicio Correia  
Município de Curitiba



**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

01 tablete de margarina  
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo  
01 xícara (chá) de granola  
03 ovos inteiros  
03 maçãs médias  
01 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
02 colheres (chá) de canela em pó  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Em uma tigela grande, bata o tablete de margarina com 1 xícara (chá) de açúcar mascavo até obter um creme.
- Junte os ovos inteiros e as maçãs, descascadas e cortadas em cubinhos. Misture bem.
- Misture a granola com a farinha de trigo. Continue a misturar até obter uma massa espessa.
- Acrescente uma colher de canela em pó e o fermento em pó, finalizando a massa.
- Unte com margarina uma forma com orifício central de 24 cm de diâmetro. Coloque a massa.
- Misture o restante de açúcar mascavo com 1 colher de canela em pó. Polvilhe sobre a massa do bolo ainda crua.
- Leve ao forno preaquecido (temperatura média de 180°C) para assar.
- Desenforme o bolo. Se preferir, enfeite-o com cerejas antes de servir.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	180,80
Carboidratos (g)	24,40
Proteínas (g)	2,80
Lipídios (g)	8,00
Porção por pessoa – 50 gramas	

Bolos Doces



### 3.22 BOLO GRANDE DE GRANOLA

Sugestão de Cristiane Massoline  
Colégio Estadual Industrial  
Município de Francisco Beltrão

**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

01 xícara (chá) de açúcar mascavo  
01 xícara (chá) de aveia  
01 xícara (chá) de granola  
01 xícara (chá) de leite  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
02 colheres (sopa) de margarina ou ½ xícara (chá) de óleo  
04 ovos  
02 colheres (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Deixe a granola por cerca de 10 minutos na água e escorra antes de adicionar à receita.
- Bata todos os ingredientes.
- Adicione a granola.
- Asse em forno preaquecido por 30 a 40 minutos.



Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	148,36
Carboidratos (g)	30,99
Proteínas (g)	4,75
Lipídios (g)	0,60
Porção por pessoa – 73,1 gramas – 1 fatia média	

### 3.23 BOLO DE LARANJA I

Sugestão de Dulcinei Zamiri  
Município de Santo Inácio

**Rendimento médio: 25 porções**

#### Ingredientes

03 ovos  
01 copo americano de óleo  
02 laranjas picadas, uma com casca e outra sem casca  
02 copos americano de açúcar  
02 copos americano de farinha de trigo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata no liquidificador os ovos, o óleo e as laranjas.
- Passe para uma vasilha e misture o açúcar, a farinha e o fermento.
- Unte a forma com óleo e farinha e leve para assar.



Polvilhar com açúcar e canela

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	192,16
Carboidratos (g)	32,40
Proteínas (g)	2,50
Lipídios (g)	5,84
Porção por pessoa – 60,4 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces



### 3.24 BOLO DE LARANJA II

Sugestão de Salete Aparecida Parastchuk  
Colégio Estadual Helena Kolody  
Município de Cruz Machado

**Rendimento médio: 10 porções**

#### Ingredientes

02 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar  
03 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de amido de milho  
01 xícara (chá) de óleo  
03 ou 04 laranjas picadas sem casca  
03 ovos (gemas e claras separadas)  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Bata no liquidificador as gemas, o açúcar, o óleo e as laranjas.
3. Em seguida, bata estes ingredientes junto com a farinha de trigo na batedeira.
4. Por último, acrescente o fermento e as claras em neve.
5. Asse por cerca de 40 minutos.



Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	257,43
Carboidratos (g)	38,96
Proteínas (g)	3,64
Lipídios (g)	9,67
Porção por pessoa – 50 gramas – 1 fatia média	

### 3.25 BOLO DE MAÇÃ

Sugestão de Maria Ignez  
Colégio Estadual Branca da Mota Fernandes  
Município de Maringá

**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

04 ovos  
02 xícaras (chá) de açúcar  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 copo americano de leite  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
03 maçãs picadas

#### Modo de preparo

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Bata os demais ingredientes e por último adicione as claras em neve.
3. Espalhe em forma untada.
4. Coloque as fatias de maçã, polvilhando com o açúcar refinado.
5. Asse em forno preaquecido.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	203,58
Carboidratos (g)	42,08
Proteínas (g)	3,91
Lipídios (g)	2,18
Porção por pessoa – 104,7 gramas – 1 fatia grande	

Bolos Doces



### 3.26 BOLO DE MANDIOCA I

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 25 porções**

#### Ingredientes

03 xícaras (chá) de mandioca ralada  
02 xícaras (chá) de açúcar  
06 ovos inteiros  
01 copo americano de leite  
01 copo americano de coco ralado  
02 colheres (sopa) de manteiga  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

1. Bata os ovos, o açúcar e a manteiga.
2. Misture a mandioca ralada, o coco ralado e os demais ingredientes.
3. Unte a forma, preaqueça o forno e leve para assar.\*



Observações

\* A receita é liberada para celíacos desde que não se utilize farinha de trigo, para polvilhar a forma. Untar com óleo.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	203,58
Carboidratos (g)	42,08
Proteínas (g)	3,91
Lipídios (g)	2,18
Porção por pessoa – 65 gramas – 1 fatia pequena	



### 3.27 BOLO DE MANDIOCA II

Sugestão de Iva Pauluze Luiz,  
Valdelice Alves Martins e  
Doralice Mendes de Brito Lopes  
Colégio Estadual Vicente Tomazini  
Município de Francisco Alves

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

01 e 1/2 xícara (chá) de mandioca cozida  
05 ovos  
01 e 1/2 copo americano de açúcar  
03 colheres (sopa) de manteiga  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
01 copo americano de leite  
01 e 1/2 pacote de coco em flocos (150 gramas)

#### Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador menos o coco.
2. Adicione coco e misture.
3. Unte a forma e leve ao forno preaquecido.\*

\* A receita é liberada para celíacos desde que não se utilize farinha de trigo, para polvilhar a forma. Untar com óleo.



Observações

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	148,67
Carboidratos (g)	22,47
Proteínas (g)	2,75
Lipídios (g)	5,31
Porção por pessoa – 70 gramas – 1 fatia média	



Bolos Doces



### 3.28 BOLO DE MANDIOCA III

Sugestão de Maily Aparecida Krainski  
Colégio Estadual Cecília Meirelles  
Município de Antonio Olinto

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

03 e 1/2 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada  
02 xícaras (chá) de açúcar  
1/2 litro de leite gelado  
01 pacote de coco ralado (100 gramas)  
02 colheres (chá) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes.
- Unte a forma, preaqueça o forno e leve para assar por 1 hora.\*



*Observações*

\* A receita é liberada para celíacos desde que não se utilize farinha de trigo, para polvilhar a forma. Untar com óleo.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	209,86
Carboidratos (g)	23,91
Proteínas (g)	8,35
Lipídios (g)	8,99
Porção por pessoa – 74 gramas – 1 fatia média	

### 3.29 BOLO DE FUBÁ E GOIABADA

Sugestão de Maria de Lourdes Bandeira da Silva Santos  
Colégio Estadual Terra Boa  
Município de Campina Grande do Sul

**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

4 ovos  
2 xícaras (chá) de açúcar cristal  
1 xícara (chá) de óleo  
1 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de fubá  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
150g de goiabada cortada em fatias

#### Modo de preparo

- Bata no liquidificador primeiramente os ovos, o óleo e o açúcar.
- Acrescente os demais ingredientes e bata por mais um minuto. Misture o fermento por último à massa, sem bater.
- Unte uma forma redonda de furo no meio, com margarina, e polvilhe açúcar cristal.
- Despeje a massa e cubra com fatias de goiabada passadas na farinha de trigo.
- Asse em forno moderado por aproximadamente 40 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	331
Carboidratos (g)	45,1
Proteínas (g)	4,8
Lipídios (g)	12,4
Porção por pessoa – 100 gramas – 1 fatia pequena	

Bolos Doces



### 3.30 BOLO DE MEL

Sugestão de Jucélia Mary Correa Stein  
Escola Estadual Judith Simas Canellas  
Município de União da Vitória



**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

02 copos americanos de farinha de trigo  
01 copo americano de açúcar  
01 ovo  
02 xícaras (chá) de mel  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
leite (o suficiente para que a massa fique homogênea)

#### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes na batedeira, acrescentando o leite aos poucos para que a massa fique homogênea.
- Leve para assar em forno preaquecido por 30 a 40 minutos.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	211,85
Carboidratos (g)	46,56
Proteínas (g)	3,41
Lipídios (g)	1,33
Porção por pessoa – 58,2 gramas – 1 fatia pequena	

### 3.31 BOLO DE MILHO

Sugestão de Eva Maria dos Reis  
Colégio Estadual Hilda Trautwein Kamal  
Município de Umuarama

**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

03 ovos  
02 e 1/2 copos americanos de açúcar  
02 copos americanos de milho em conserva  
03 colheres (sopa) de margarina  
02 copos americanos de leite  
04 colheres (sopa) de queijo ralado  
04 colheres (sopa) de farinha de trigo  
01 colher de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Primeiramente bata o leite, a margarina, os ovos, a farinha, o açúcar e o queijo.
- Por último adicione o milho e o fermento em pó.
- Leve para assar em forma untada e forno preaquecido por 30 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	165,87
Carboidratos (g)	28,00
Proteínas (g)	3,77
Lipídios (g)	4,31
Porção por pessoa – 75,15 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces



### 3.32 BOLO DE MILHO VERDE

Sugestão de Emília Luiza Veríssimo  
Município de Laranjeiras do Sul



**Rendimento médio: 25 porções**

#### Ingredientes

01 copo americano de milho verde em conserva (com o líquido)  
03 xícaras (chá) de açúcar  
03 ovos inteiros  
02 xícaras (chá) de coco ralado  
1/2 copo americano de óleo  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
farinha de trigo até dar o ponto

#### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Unte uma forma, preaqueça o forno e coloque para assar.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	262,08
Carboidratos (g)	51,05
Proteínas (g)	4,60
Lipídios (g)	4,40
Porção por pessoa – 75 gramas – 1 fatia média	

### 3.33 BOLO QUATRO POR QUATRO

Sugestão de Ana Wagner de Oliveira  
Colégio Estadual Barão do Cerro Azul  
Município de Cruz Machado

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

02 xícaras (chá) de açúcar  
04 xícaras (chá) de farinha de trigo  
04 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
04 ovos (claras e gemas separadas)  
04 xícaras (chá) de leite  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
01 colher (chá) de baunilha

#### Modo de preparo

- Bata as claras em neve e reserve.
- Bata as gemas separadamente.
- Adicione às gemas os demais ingredientes, deixando por último o fermento em pó e as claras em neve.
- Asse em forno preaquecido por aproximadamente 30 a 35 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	213,65
Carboidratos (g)	38,04
Proteínas (g)	4,37
Lipídios (g)	4,89
Porção por pessoa – 83,1 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces





### 3.34 BOLO DA TARDE

Sugestão de Cláudia Ostrowski Presznhuk  
Colégio Estadual Barão do Cerro Azul  
Município de Cruz Machado

**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

02 xícaras (chá) de açúcar  
04 ovos inteiros  
04 colheres (sopa) de manteiga ou margarina sem sal  
01 xícara (chá) de amido de milho  
01 xícara (chá) de leite  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes na batedeira.
- Adicione o fermento em pó.
- Leve para assar por 30 minutos em forno preaquecido.



Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	246,68
Carboidratos (g)	21,03
Proteínas (g)	1,68
Lipídios (g)	17,32
Porção por pessoa – 70,1 gramas – 1 fatia média	

### 3.35 BOLO SEM FERMENTO

Sugestão de Elizabeth Vogel  
Colégio Estadual Santa Tereza do Oeste  
Município de Santa Tereza do Oeste

**Rendimento médio: 10 porções**

#### Ingredientes

05 ovos  
01 copo americano de água  
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar  
01 colher (sopa) de emustab®  
03 xícaras (chá) de farinha de trigo

#### Modo de preparo

- Bata as claras em neve e aos poucos adicione as gemas, a água, o emustab® e o açúcar até formar um suspiro.
- Acrescente a farinha de trigo aos poucos.
- Leve ao forno por cerca de 45 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	138,5
Carboidratos (g)	22,89
Proteínas (g)	5,21
Lipídios (g)	2,9
Porção por pessoa – 71,2 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces



### 3.36 BOLO SEM OVOS

Sugestão de Neli Maria Falcade  
Escola Estadual Rui Barbosa  
Município de Santo Antônio do Sudoeste



**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

01 cenoura média picada  
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar  
02 xícaras (chá) de leite  
02 colheres (sopa) de margarina  
01 colher (sopa) de amido de milho  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
farinha de trigo até dar ponto

#### Modo de preparo

- Bata no liquidificador a cenoura, o açúcar e o leite por 3 minutos.
- Em um recipiente, junte os demais ingredientes até formar uma massa consistente.
- Unte a forma e despeje a massa.
- Leve ao forno e asse até dourar.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	225,90
Carboidratos (g)	48,06
Proteínas (g)	3,43
Lipídios (g)	2,22
Porção por pessoa – 87 gramas – 1 fatia média	

### 3.38 PÃO DE LÓ

Sugestão de Marlene Emilia Peitom e  
Marali Schmidt  
Colégio Estadual Bom Jesus  
Município de Bom Jesus do Sul

**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

08 ovos  
02 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar  
02 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
06 colheres (sopa) de água fria  
02 colheres (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata bem os ovos com o açúcar.
- Coloque a água fria e a farinha de trigo.
- Por último, adicione o fermento em pó.
- Leve ao forno para assar por 30 a 40 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	209,63
Carboidratos (g)	41,79
Proteínas (g)	4,70
Lipídios (g)	2,63
Porção por pessoa – 75,6 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces



### 3.39 PÃO DE LÓ DE FUBÁ

Sugestão de Olga Galo Bobbo e  
Loreli José Gomes Manduca  
Colégio Estadual Vicente Tomazini  
Município de Francisco Alves



**Rendimento médio: 15 porções**

#### Ingredientes

04 ovos inteiros  
01 e 1/2 copo americano de açúcar  
1/2 copo americano de óleo  
01 copo americano de leite  
01 copo americano de fubá  
01 copo americano de farinha de trigo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Ferva o leite com o óleo.
- Bata no liquidificador os ovos e o açúcar.
- Adicione o leite fervido com o óleo e torne a bater.
- Coloque o fubá e a farinha de trigo e por último o fermento em pó.
- Asse em forno preaquecido por 30 a 40 minutos.
- Depois de assado, polvilhe com açúcar cristal e canela em pó.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	253,29
Carboidratos (g)	34,68
Proteínas (g)	3,87
Lipídios (g)	11,01
Porção por pessoa – 78,3 gramas – 1 fatia média	

### 3.40 PÃO DE LÓ DE EMUSTAB<sup>®</sup>

Sugestão de Marlene Emília Peitom e Marali Schmidt  
Colégio Estadual Bom Jesus  
Município de Bom Jesus do Sul

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

05 ovos (clara e gema separadas)  
02 xícaras (chá) de açúcar  
04 xícaras (chá) de farinha de trigo  
02 colheres (sopa) rasas de fermento em pó  
01 colher (sopa) rasa de emustab<sup>®</sup>  
01 e 1/2 xícara (chá) de leite

#### Modo de preparo

- Bata as claras, o açúcar (aos poucos) e o emustab<sup>®</sup>.
- Em outro recipiente, misture a farinha de trigo e o fermento.
- Aos poucos, adicione o leite e as claras em neve.
- Leve ao forno para assar por cerca de 35 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	191,1
Carboidratos (g)	36,39
Proteínas (g)	4,86
Lipídios (g)	2,90
Porção por pessoa – 71,54 gramas – 1 fatia média	

Bolos Doces



### 3.41 BOLO DE BOLACHA

Receita de Marli Aparecida Santos Lima  
Colégio Estadual Campo Magro  
Município de Campo Magro



**Rendimento médio: 24 porções**

#### Ingredientes

4 ovos  
1/2 xícara (chá) de óleo  
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo  
2 xícaras (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de fermento em pó  
farinha de bolacha doce o suficiente  
raspas de limão ou laranja

#### Modo de preparo

- Bata no liquidificador os ovos, o leite, o açúcar e o óleo.
- Acrescente a farinha de bolacha doce até dar o ponto.
- Coloque as raspas de limão e por último o fermento.
- Leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos.



Para fazer a farinha de bolacha doce, bata no liquidificador em pequenas porções até dar o ponto.

Bolos Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	213,96
Carboidratos (g)	30
Proteínas (g)	3,3
Lipídios (g)	8,97
Porção por pessoa – 100 gramas – 1 fatia média	



### 3.42 TORTA DE BANANA

Sugestão de Alívia de Fátima Reis Lucca  
Escola Misael Ferreira Araújo  
Município de Manguerinha

**Rendimento médio: 40 porções**

#### Ingredientes

##### Massa

02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
02 xícaras (chá) de açúcar  
01 xícara (chá) de margarina  
01 gema  
01 colher (sopa) de fermento em pó

##### Recheio

10 bananas grandes cortadas em rodela  
03 copos americanos de suco de laranja  
02 copos americanos de açúcar  
03 colheres (sopa) de amido de milho

#### Modo de preparo

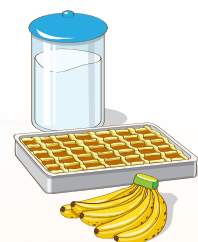
##### Massa

- Junte os ingredientes deixando no ponto de massa podre.
- Reserve um pouco da massa para decoração.
- Unte uma forma. Forre com a massa o fundo e as laterais.
- Leve ao forno para preassada.

##### Recheio

- Coloque o suco para ferver com o açúcar, depois as bananas em rodela e por último o amido de milho até formar uma massa.
- Coloque o recheio sobre a massa pré-assada.
- Faça tirinhas com o restante da massa e decore a torta.
- Polvilhe com canela em pó.
- Termine de assar.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	157,47
Carboidratos (g)	34,86
Proteínas (g)	1,38
Lipídios (g)	1,39
Porção por pessoa – 25,5 gramas – 1 fatia fina	



### 3.43 TORTA DE BISCOITO DOCE

Sugestão de Nádia Stachio de Macedo e Gertrudes da Luz Santos  
Colégio Estadual São Vicente de Paulo  
Município de Irati

**Rendimento médio: 25 porções**

#### Ingredientes

##### Massa

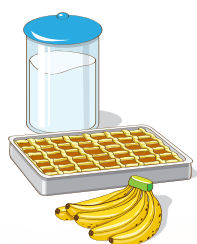
05 xícaras (chá) de biscoito doce moído  
1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo  
01 ovo  
02 colheres (sopa) de margarina  
02 colheres (sopa) de granola  
leite até dar o ponto

##### Recheio

05 xícaras (chá) de água  
01 xícara (chá) de leite em pó  
04 colheres (sopa) de amido de milho  
02 xícaras (chá) de bebida láctea de coco

#### Modo de preparo

- Faça a massa de biscoito misturando todos os ingredientes com a mão.
- Unte uma forma de tamanho médio.
- Forre a forma untada com a massa do biscoito.
- Asse em forno quente por 20 minutos e deixe esfriar.
- Faça um creme com o leite (dissolva o leite em pó na água), o amido e a bebida láctea.
- Coloque sobre a massa assada e leve para gelar.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	267,81
Carboidratos (g)	39,2
Proteínas (g)	6,49
Lipídios (g)	9,45
Porção por pessoa – 41,8 gramas – 1 fatia fina	



Os suflês, derivados das tortas, são pratos que têm a sua origem na culinária francesa, mas foram plenamente integrados à nossa mesa. Podem ser preparados com diferentes tipos de verduras e legumes, queijos e mesmo carnes e frutos do mar. Devem ser preparados no momento de servir. Depois de algum tempo perdem sua consistência e leveza. As tortas salgadas, geralmente, são servidas como petisco, podendo ser recheadas de frango, presunto e mussarela, atum ou bolonhesa. (FRANCO, 1995; NOVA SOCIEDADE, 2013).



## 4.1 BOLO DE ARROZ COM ESPINAFRE E GRANOLA

Sugestão de Marly Lemes Ribeiro  
Colégio Estadual Octávio Tozzo  
Município de Cascavel

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

04 ovos  
02 copos americanos de leite (500 ml)  
03 colheres (sopa) de margarina  
01 colher (sopa) de sal  
1/2 colher (sopa) de açúcar  
01 xícara (chá) de arroz cozido  
02 copos americanos de farinha de trigo  
01 copo americano de granola  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 copo americano de espinafre picado

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em um recipiente.
- Coloque em forma untada.
- Asse por 35 minutos.



Bolos Salgados



*Dicas e Sugestões*

Se preferir, polvilhe orégano.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	126,82
Carboidratos (g)	18,24
Proteínas (g)	4,21
Lipídios (g)	4,14
Porção por pessoa – 70,6 gramas – 1 fatia média	

## 4.2 BOLO DE ARROZ COM ATUM NO LIQUIDIFICADOR

Sugestão de Regina Kaveski  
Analista CANE/SUDE

**Rendimento médio: 16 porções**

### Ingredientes

03 ovos  
01 xícara (chá) de atum  
01 xícara (chá) de leite  
03 colheres (sopa) de margarina  
02 xícaras (chá) de arroz cozido  
01 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes no liquidificador.
- Acrescente o fermento em pó e coloque numa assadeira untada.
- Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos.



Observações

A receita é liberada para celíacos desde que não se utilize farinha de trigo para polvilhar a forma.



Dicas e Sugestões

Pode-se polvilhar com farinha de arroz, fubá, amido de milho, açúcar cristal.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	139,00
Carboidratos (g)	14,20
Proteínas (g)	7,80
Lipídios (g)	4,20
Porção por pessoa – 50 gramas	



Bolos Salgados





### 4.3 BOLO DE ESPINAFRE

Sugestão de Marly Lemes Ribeiro  
Colégio Estadual Octávio Tozzo  
Município de Cascavel

**Rendimento médio: 10 porções**

#### Ingredientes

03 ovos  
1/2 colher (sopa) de sal  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 maço de espinafre  
tempero a gosto

#### Modo de preparo

- Bata as claras em neve e reserve.
- Pique o espinafre.
- Passe o espinafre em água quente e escorra a água.
- Junte o espinafre, a farinha de trigo, as gemas, os temperos e o fermento em pó.
- Adicione as claras em neve à massa e misture levemente.
- Coloque em forma untada e asse.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	227,18
Carboidratos (g)	34,72
Proteínas (g)	7,9
Lipídios (g)	6,3
Porção por pessoa – 75 gramas – 1 fatia média	

## 4.4 BOLO SALGADO

Sugestão de Dirce Maria Lorini  
Município de Sulina

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

03 ovos  
01 copo americano de leite  
1/2 colher (sopa) de sal  
01 xícara (chá) de óleo  
10 colheres (sopa) de farinha de trigo  
01 pitada de açúcar  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 cebola média picada  
03 tomates sem pele e sem sementes  
cheiro-verde picado

### Modo de preparo

- Bata no liquidificador a farinha de trigo, os ovos, o leite, o óleo, o sal, o açúcar e por último o fermento.
- Depois de bater a massa, acrescente a cebola, os tomates picados e o cheiro-verde.
- Asse em forno preaquecido por 35 a 40 minutos.



Adicione à massa: milho verde, ervilha, folhas de alface, espinafre, repolho ou brócolis. Polvilhe com orégano.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	198,46
Carboidratos (g)	11,43
Proteínas (g)	2,95
Lipídios (g)	15,66
Porção por pessoa – 71,5 gramas – 1 fatia média	



Bolos Salgados





## 4.5 BOLO SALGADO DE MILHO VERDE

Sugestão de Rejane Ana da Silva  
Município de Foz do Iguaçu



**Rendimento médio: 25 porções**

### Ingredientes

12 espigas de milho  
03 ovos  
01 copo americano de leite  
3/4 xícara (chá) de queijo cortado em cubos  
01 colher (sopa) de sal  
01 xícara (chá) de cebola picada  
01 xícara (chá) de óleo  
01 maço de cheiro-verde picado

### Modo de preparo

- Separe o grão de milho da espiga.
- Bata todo o milho no liquidificador com o leite. Reserve.
- Coloque a cebola para fritar em óleo.
- Junte os ingredientes e leve a massa para assar por aproximadamente 30 minutos, até dourar.

Bolos Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	171,05
Carboidratos (g)	11,61
Proteínas (g)	4,22
Lipídios (g)	11,97
Porção por pessoa – 75,8 gramas – 1 fatia média	

## 4.6 BOLO DE ATUM COM GRANOLA

Receita de Cecília, Nilza e Normélia  
Colégio Estadual Arlinda F. Creplive  
Município de Quatro Barras

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

1 pacote de atum  
6 tomates médios picados  
2 cebolas médias picadas  
6 ovos cozidos e picados  
2 xícaras (chá) de granola  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
4 xícaras (chá) de óleo  
2 colheres (sopa) de fermento em pó  
cheiro-verde e sal a gosto

### Modo de preparo

- Em uma vasilha, misture os ovos, a cebola e o tomate.
- Tempere com sal e cheiro-verde a gosto. Reserve.
- Retire o líquido em excesso do atum e adicione aos ingredientes reservados.
- Acrescente a farinha de trigo, o óleo e o fermento em pó e misture bem.
- Coloque em uma forma e asse em forno médio por 40 minutos.
- Desenforme, corte e sirva ainda quente.



Não é necessário untar a forma, pois o atum e o óleo da receita são suficientes para desenformar com facilidade.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	618,08
Carboidratos (g)	22,18
Proteínas (g)	15,3
Lipídios (g)	52,02
Porção por pessoa – 100 gramas – 1 fatia média	



Bolos Salgados



## 4.7 TORTA DE ARROZ

Sugestão de Sorli Terezinha Breitenbouch Crovada  
CEEBJA de Irati  
Município de Irati



**Rendimento médio: 25 porções**

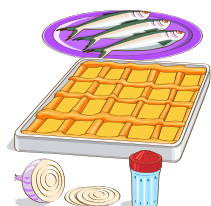
### Ingredientes

03 xícaras (chá) de arroz cozido  
02 xícaras (chá) de leite  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de óleo  
03 ovos  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 colher (chá) de sal

### Modo de preparo

- Bata o leite, o óleo, os ovos e o arroz no liquidificador.
- Acrescente os demais ingredientes e continue batendo.
- Em uma forma, coloque metade da massa, o recheio (de sua escolha) e o restante da massa.
- Leve para assar por 30 minutos.

Tortas Salgadas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	162,41
Carboidratos (g)	14,25
Proteínas (g)	2,57
Lipídios (g)	10,57
Porção por pessoa – 60,9 gramas – 1 fatia fina	

## 4.8 TORTA DE CEBOLA COM SARDINHA OU PESCADA

Sugestão de Célia Regina Silva  
Colégio Estadual João Piolli  
Município de Maringá

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

01 copo americanos de óleo  
12 colheres (sopa) de farinha de trigo (aproximadamente 240 gramas)  
06 xícaras (chá) de tomate picado (cerca de 9 tomates médios)  
01 e 1/3 xícaras (chá) de cebola picada (1 cebola média)  
04 ovos  
01 lata de aproximadamente 125 g de sardinha ou pescado  
01 colher (chá) de fermento em pó

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Leve para assar em forno preaquecido.



*Dicas e Sugestões*

Deixe o pescado e o tomate para adicionar por último, sem bater.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	186,19
Carboidratos (g)	11,57
Proteínas (g)	4,49
Lipídios (g)	13,55
Porção por pessoa – 83,5 gramas – 1 fatia média	



Tortas Salgadas



## 4.9 TORTA DE COUVE

Sugestão de Juçara Chagas  
Colégio Estadual Bernardina Schleder  
Município de União da Vitória

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

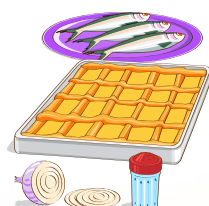
04 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 copo americanos de óleo  
02 xícaras (chá) de leite  
02 colheres (sopa) de amido de milho  
02 colheres (sopa) rasas de fermento em pó  
02 copos americanos de queijo ralado  
02 maços de couve picada

### Modo de preparo

- Bata no liquidificador o óleo, o leite e o trigo.
- Acrescente o amido de milho e o fermento em pó.
- Espalhe metade da massa em forma untada.
- Refogue a couve. Misture com o queijo ralado.
- Coloque sobre a massa.
- Espalhe o restante da massa sobre o recheio.
- Asse por cerca de 45 minutos.



Tortas Salgadas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	367,89
Carboidratos (g)	31,12
Proteínas (g)	11,15
Lipídios (g)	22,09
Porção por pessoa – 83,5 gramas – 1 fatia média	

## 4.10 TORTA DE ESPINAFRE

Sugestão de Felícia Marczal  
Colégio Estadual Barão do Cerro Azul  
Município de Cruz Machado

**Rendimento médio: 16 porções**

### Ingredientes

#### Massa

03 ovos inteiros  
01 xícara (chá) de leite  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de óleo  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 colher (sopa) de açúcar  
02 colheres (sopa) de sal

#### Recheio

03 e 1/2 xícaras (chá) de tomate  
02 xícaras (chá) de cebola  
01 xícara (chá) de salsinha  
01 xícara (chá) de espinafre

### Modo de preparo

- Pique os ingredientes do recheio e misture. Reserve.
- Bata os ingredientes da massa no liquidificador.
- Unte a forma.
- Espalhe metade da massa na forma.
- Acrescente o recheio sobre a massa.
- Espalhe o restante da massa sobre o recheio.
- Asse em forno preaquecido por 30 a 40 minutos em temperatura média.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	232,55
Carboidratos (g)	16,75
Proteínas (g)	3,7
Lipídios (g)	16,75
Porção por pessoa – 105 gramas – 1 fatia grande	



Tortas Salgadas



## 4.11 TORTA DE FRANGO

Sugestão de Sônia de Fátima Rezende  
CEEBJA Santa Clara  
Município de Mandaguari

**Rendimento médio: 38 porções**

### Ingredientes

#### Massa

03 xícaras (chá) de farinha de trigo  
02 xícaras (chá) de amido de milho  
01 xícara (chá) de óleo  
03 ovos  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
03 xícaras (chá) de leite  
sal a gosto

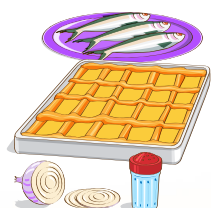
#### Recheio

02 latas de frango  
1/2 xícara (chá) de tomate  
01 maço de cheiro-verde picado  
02 xícaras (chá) de milho  
02 xícaras (chá) de ervilha  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Refogue os ingredientes do recheio. Reserve e espere esfriar.
- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
- Coloque metade da massa na forma.
- Coloque o recheio e acrescente o restante da massa.
- Asse em forno preaquecido até ficar dourado.

Tortas Salgadas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	245,78
Carboidratos (g)	22,17
Proteínas (g)	18,35
Lipídios (g)	9,3
Porção por pessoa – 103 gramas – 1 fatia média	



## 4.12 TORTA DE MANDIOCA

Sugestão de Ivete de Almeida Wacosniki  
Colégio Estadual São Mateus  
Município de São Mateus do Sul

**Rendimento médio: 30 porções**

### Ingredientes

#### Massa

07 xícaras (chá) de mandioca cozida  
02 ovos  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de margarina  
sal a gosto

#### Recheio

03 e 1/3 xícaras (chá) de tomate  
1/2 xícara (chá) de cebola  
cheiro-verde e pimenta a gosto

#### Modo de preparo

- Amasse a mandioca, os ovos, a farinha de trigo, a margarina e o sal até que não grude mais nas mãos.
- Abra a massa e coloque metade em uma forma untada.
- Refogue todos os ingredientes do recheio e acrescente sobre a massa.
- Cubra o recheio com o restante da massa.
- Asse em forno preaquecido por 20 a 30 minutos.

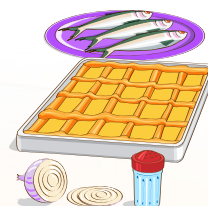


Adicione ao recheio frango desfiado ou carne bovina desfiada e refogada com cebola e óleo. Vai parecer um escondidinho.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	156,11
Carboidratos (g)	16,97
Proteínas (g)	10,02
Lipídios (g)	5,35
Porção por pessoa – 103 gramas – 1 fatia média	



Tortas Salgadas



## 4.13 TORTA DO PARANÁ

Sugestão de Rosária de Oliveira Santana  
CEEBJA de Campo Mourão  
Município de Campo Mourão

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

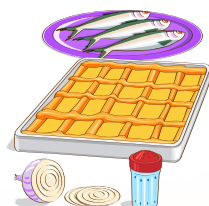
02 OVOS  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 cebola média picada  
02 xícaras (chá) de repolho picado (cerca de 1/3 de 01 repolho pequeno)  
02 xícaras (chá) de cenoura picada (cerca de 01 e ½ cenoura média)  
01 xícara (chá) de tomate picado (cerca de 01 e ½ tomate médio)  
01 xícara (chá) de cebolinha verde  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de amido de milho  
01 copo americano de óleo (120 ml)  
01 colher rasa (sopa) de sal  
01 pitada de açúcar  
01 copo americanos de água morna (250 ml)

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Coloque em um recipiente e acrescente o fermento.
- Leve para assar em forno preaquecido até dourar a massa.



Tortas Salgadas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	240,89
Carboidratos (g)	20,01
Proteínas (g)	7,16
Lipídios (g)	14,69
Porção por pessoa – 105,3 gramas – 1 fatia média	

## 4.14 TORTA PREGUIÇOSA

Sugestão de Neusa Salete Zanchet Grando  
Colégio Estadual Monsenhor Pedro Busko  
Município de Paulo Frontin

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

04 ovos  
03 xícaras (chá) de repolho picado (cerca de ½ repolho pequeno)  
01 e 1/2 xícara (chá) de cenoura picada (cerca de 01 cenoura média)  
1/2 xícara (chá) de óleo  
01 xícara (chá) de frango cozido e desfiado  
01 xícara (chá) de espinafre  
1/2 lata de milho  
1/2 lata de ervilha  
01 e 1/2 copo americanos de leite ou água\*  
01 maçã descascada e picada  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
farinha de trigo até dar o ponto  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Bata os ovos, o óleo, o leite e o sal no liquidificador.
- Transfira para outro recipiente e adicione os demais ingredientes, deixando a farinha de trigo e o fermento em pó por último.
- Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno preaquecido.



Observações

Receita liberada para intolerantes à lactose se utilizar somente água na preparação.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	240,89
Carboidratos (g)	20,01
Proteínas (g)	7,16
Lipídios (g)	14,69
Porção por pessoa – 105,3 gramas – 1 fatia média	



Tortas Salgadas

## 4.15 TORTA SALGADA I

Sugestão de Delfina Pepinelli do Prado  
Colégio Estadual Doutor Felipe Silveira Bittencourt  
Município de Marialva

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

02 OVOS  
02 copos de leite (500 ml)  
120 ml de óleo  
02 copos americanos de farinha de trigo  
recheio de sua preferência

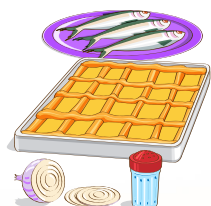
### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Coloque metade da massa na forma untada.
- Coloque o recheio de sua preferência e o restante da massa.



Sugestão de recheio: refogado de legumes, frango, carne bovina, atum ou pescado.

Tortas Salgadas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	164,71
Carboidratos (g)	9,98
Proteínas (g)	2,42
Lipídios (g)	12,79
Porção por pessoa – 51,8 gramas – 1 fatia média	

## 4.16 TORTA SALGADA II

CEEBJA de Bituruna e Escola Estadual Novo Milênio  
Município de Bituruna

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

#### Massa

02 ovos  
12 colheres (sopa) de farinha de trigo (240 gramas ou 02 xícaras)  
01 xícara (chá) de óleo  
01 xícara (chá) de leite  
01 colher (sopa) de fermento  
01 tablete de caldo de galinha  
01 pitada de sal  
01 pitada de açúcar

#### Recheio

1/2 xícara (chá) de cebola picada  
01 lata de atum (aproximadamente 120 g)  
10 fatias de queijo  
01 xícara (chá) de massa de tomate  
01 e 1/2 xícara (chá) de milho  
01 e 1/3 xícara (chá) de ervilha  
cheiro-verde a gosto

#### Modo de preparo

- Misture os ingredientes do recheio, menos o queijo.
- Bata os ingredientes da massa no liquidificador.
- Espalhe na forma metade da massa.
- Acrescente o recheio, espalhe as fatias do queijo e cubra com o restante da massa.
- Asse em forno preaquecido por 30 a 40 minutos.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	245,19
Carboidratos (g)	14,5
Proteínas (g)	7,04
Lipídios (g)	17,67
Porção por pessoa – 83 gramas – 1 fatia média	



Tortas Salgadas



## 4.17 TORTA SALGADA DE LEGUMES

Sugestão de Jucelda Soares da Silva  
Escola Estadual Artur Agostini  
Município de Santa Tereza do Oeste

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

#### Massa

03 ovos  
02 copos americanos de farinha de trigo  
01 copo americano de leite  
1/2 xícara (chá) de óleo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

1/2 xícara (chá) de cebola picada  
01 e 1/2 xícara (chá) de tomate picado  
03 cenouras médias cozidas e picadas  
01 xícara (chá) de ervilhas

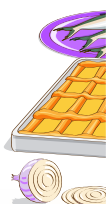
### Modo de preparo

- Refogue todos os ingredientes do recheio e deixe esfriar.
- Bata todos os ingredientes líquidos da massa no liquidificador.
- Coloque em um recipiente e misture os demais ingredientes da massa.
- Coloque a massa em uma forma.
- Acrescente o recheio sobre a massa.
- Asse por aproximadamente 45 minutos.



Tortas Salgadas

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	186,75
Carboidratos (g)	35,4
Proteínas (g)	8,7
Lipídios (g)	1,5
Porção por pessoa – 81,8 gramas – 1 pedaço médio	



## 4.18 TORTA DE FRANGO COM AVEIA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

#### Massa

16 ovos  
20 xícaras (chá) de aveia (1,6 kg)  
12 colheres (sopa) de amido de milho (96 gramas ou 1/3 de xícara)  
14 xícaras (chá) de leite (2,8 litros)  
02 xícaras (chá) de óleo  
04 colheres (sopa) rasas de sal  
04 colheres (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

2,250 kg de peito de frango cozido  
05 xícaras (chá) de cebola (cerca de 3 cebolas médias)  
03 e ¼ xícaras (chá) de ervilha em lata  
03 e ½ xícaras (chá) de milho em lata  
extrato de tomate a gosto  
sal a gosto  
cheiro-verde a gosto

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Unte a forma e coloque uma camada fina de massa, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa.
- Leve para assar em forno preaquecido a 180°C, por 35 minutos.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	155,49
Carboidratos (g)	11,55
Proteínas (g)	9,42
Lipídios (g)	7,69
Porção por pessoa – 81,8 gramas – 1 pedaço médio	



Tortas Salgadas





## 4.19 TORTA MISTO QUENTE

Sugestão de Arialba Stresser  
Colégio Estadual Parigot de Souza  
Município de Inácio Martins

**Rendimento médio: 10 porções**

### Ingredientes

#### Massa

04 ovos  
1/2 xícara (chá) de óleo  
01 xícara (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de leite  
01 colher (sopa) de sal  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
orégano a gosto

#### Recheio

250 g de presunto ou apresuntado  
250 g de queijo mussarela

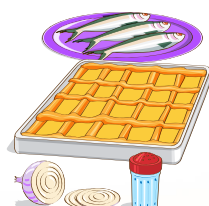
### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
- Coloque a metade da massa, o recheio, o restante da massa e salpique orégano.
- Asse em forno preaquecido.

Tortas Salgadas



Pode-se trocar o presunto por salsicha picadinha.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	245,10
Carboidratos (g)	14,26
Proteínas (g)	9,80
Lipídios (g)	16,54
Porção por pessoa – 87 gramas – 1 pedaço médio	



## 4.20 TORTA DE BISCOITO SALGADO

Sugestão de Gilda Santos Batista  
Colégio Estadual Polivalente  
Município de Curitiba

**Rendimento médio: 60 porções**

### Ingredientes

2 latas de frango  
1 lata de milho verde  
1 lata de ervilha  
1 lata de extrato de tomate  
4 xícaras (chá) de amido de milho  
2 pacotes de bolacha salgada (água e sal ou cream cracker)  
2 cebolas médias picadas  
4 dentes de alho picados  
cheiro-verde a gosto

### Modo de preparo

- Despeje água fervente sobre o frango e deixe escorrer. Em seguida, desfie e reserve.
- Refogue o alho e a cebola e em seguida junte o milho, a ervilha e o extrato de tomate.
- Dissolva o amido de milho em água e junte ao molho, fazendo um creme.
- Adicione o frango desfiado ao creme.
- Coloque uma camada de bolacha e uma de creme. Faça 4 camadas e depois leve ao forno por cerca de 10 minutos.

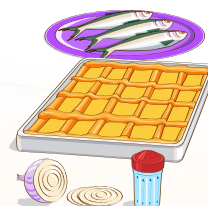


Sirva com arroz e salada.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	158,18
Carboidratos (g)	12,39
Proteínas (g)	7,12
Lipídios (g)	16,96
Porção por pessoa – 80 gramas – 1 pedaço médio	



Tortas Salgadas



## 4.21 TORTA SALGADA DE SALSICHA

Sugestão de Elisete e Solange  
Colégio Zacarias C. de Cristo  
Município de Rio Branco do Sul

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

#### Massa

4 ovos inteiros  
1 e 1/2 xícara (chá) de óleo  
1 colher (chá) de sal  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de amido de milho  
3 xícaras (chá) de leite  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

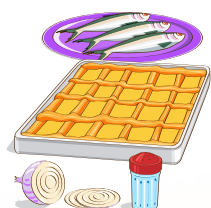
1 lata de salsicha  
1 lata de milho verde  
1 lata de ervilha

### Modo de preparo

- Coloque no liquidificador os seis primeiros ingredientes e bata.
- Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo.
- Despeje o conteúdo em uma tigela e acrescente a salsicha picada, o milho, a ervilha e por último o fermento em pó e mexa delicadamente.
- Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e leve para assar em forno preaquecido.



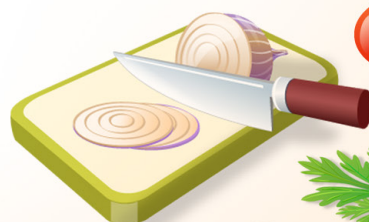
Tortas Salgadas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	454,17
Carboidratos (g)	33,15
Proteínas (g)	10,93
Lipídios (g)	30,87
Porção por pessoa – 120 gramas – 1 fatia média	

## 5. Farofas

A farofa é um prato bastante popular no Brasil, tendo sua origem registrada no período colonial, em várias cozinhas regionais, cujo ingrediente principal é a farinha de mandioca ou a farinha de milho, geralmente associadas a manteiga ou óleo, servindo de acompanhamento a assados de carne, ave ou peixe. Não há como falar em comida brasileira sem considerar-se paçoca, farofa, torresmo, farinhas, feijões, açúcar ou arroz. Trata-se, portanto, de uma cozinha em que as aventuras do tropeiro ajudaram a temperar (BRASIL, 2013).



## 5.1 FAROFA DE ALMÔNDEGAS

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

20 xícaras (chá) de farinha de milho (aproximadamente 1,6 kg)  
1,5 kg almôndegas  
04 e 1/2 xícaras (chá) de cebola picada  
cheiro-verde a gosto

### Modo de preparo

- Amasse as almôndegas. Reserve.
- Refogue os temperos e adicione as almôndegas.
- Coloque a farinha de milho e misture.



*Observações*

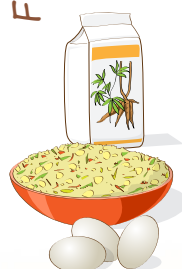
A receita é liberada para celíacos SE na composição das almôndegas NÃO tiver glúten – verificar rótulo.



*Dicas e Sugestões*

Se preferir, polvilhe orégano.

Farofas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	198,83
Carboidratos (g)	23,40
Proteínas (g)	7,38
Lipídios (g)	8,42
Porção por pessoa – 40 gramas – 2 colheres (sopa)	



## 5.2 FAROFA DE BANANA

Sugestão de Leonice e Fátima  
Colégio Estadual Vera Cruz  
Município de Mandaguari

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

20 xícaras (chá) de farinha de milho  
(aproximadamente 1,6 kg)  
01 kg de carne bovina em cubos  
20 bananas picadas  
11 xícaras (chá) de aveia (aproximadamente 900 gramas)  
cheiro-verde e sal a gosto  
óleo em quantidade suficiente para refogar

### Modo de preparo

- Refogue a carne em óleo.
- Misture a aveia, a banana e o cheiro-verde.
- Adicione a farinha de milho flocada. Sirva em seguida.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	205,66
Carboidratos (g)	32,56
Proteínas (g)	3,15
Lipídios (g)	6,98
Porção por pessoa – 85 gramas – 4 colheres (sopa) e 1 (café)	



### 5.3 FAROFA DE LENTILHA

Sugestão de Jurema dos Santos Lima  
Colégio Estadual Profª Iria B de Macedo  
Município de Campo Magro



**Rendimento médio: 400 porções**

#### Ingredientes

4 Kg de lentilha cozida  
8 latas de salsicha cortadas em rodela bem finas  
2 latas grandes de milho  
2 latas grandes de ervilha  
2 dúzias de ovos ligeiramente batidos  
1 maço de cebolinha cortado bem fino  
3 cebolas grandes cortadas e batidas no liquidificador  
alho a gosto  
sal até dar ponto  
2 copos americanos de óleo  
4 kg de farinha de milho  
1 litro de água quente

#### Modo de preparo

- Deixe a lentilha de molho um dia antes, cozinhe e reserve.
- Em uma panela grande coloque o óleo, a cebola, o alho e deixe dourar.
- Junte o milho, a ervilha, a lentilha, o sal e deixe ferver por aproximadamente dez minutos.
- Acrescente a salsicha e deixe ferver mais um pouco.
- Junte a farinha e mexa bem para misturar todos os ingredientes. Se necessário acrescente mais óleo.
- Em uma frigideira grande, faça os ovos mexidos com a metade da cebolinha.
- Acrescente os ovos mexidos à farofa e junte o restante da cebolinha. Misture e sirva.

Farofas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	90
Carboidratos (g)	15,8
Proteínas (g)	6
Lipídios (g)	0,5
Porção por pessoa – 50 gramas – 1 pires	



## 5.4 FAROFA DE CARNE MOÍDA E FARINHA DE MILHO

Sugestão de Vera Lúcia Costa  
Colégio Estadual Presidente Kennedy  
Município de Ponta Grossa

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

02 kg de carne moída  
20 xícaras (chá) de farinha de milho (aproximadamente 1,6 kg)  
03 e 1/2 xícaras (chá) de ervilha  
08 e 1/2 xícaras (chá) de tomate picado  
04 e 1/2 xícaras (chá) de cebola picada  
cheiro-verde e sal a gosto  
óleo em quantidade suficiente para refogar

### Modo de preparo

- Refogue a carne normalmente com os temperos: cebola, tomate, cheiro-verde.
- Adicione sal a gosto.
- Depois de pronta a carne, misture a ervilha e a farinha de milho.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	155,83
Carboidratos (g)	17,37
Proteínas (g)	5,77
Lipídios (g)	7,03
Porção por pessoa – 65 gramas – 4 colheres (sopa)	



## 5.5 FAROFA DE CENOURA

Sugestão de Luci Dias de Oliveira  
Colégio Estadual Prof. Colares  
Município de Ponta Grossa



**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

03 cenouras  
04 ovos cozidos picados  
01 tablete de caldo de legumes  
01 colher (sopa) de óleo  
farinha de rosca a gosto  
cheiro-verde a gosto

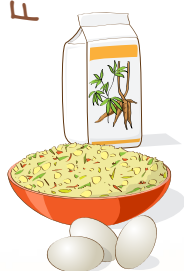
### Modo de preparo

- Rale as cenouras no ralo grosso.
- Em uma panela coloque o óleo, a cenoura e o caldo de legumes e refogue até que a cenoura fique macia.
- Misture com a farinha de rosca até dar o ponto de farofa.
- Desligue o fogo e misture os ovos cozidos e o cheiro-verde.



Pode-se utilizar o biscoito cream cracker ou outro biscoito salgado para fazer a farinha de rosca.

Farofas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	148,42
Carboidratos (g)	17,52
Proteínas (g)	2,98
Lipídios (g)	7,38
Porção por pessoa – 52,8 gramas – 1 e ½ colher (sopa)	

## 5.6 FAROFA DE CARNE SUÍNA

Sugestão de Renilda, Nair e Iracema  
Colégio Estadual José de Anchieta  
Município de Ibema



**Rendimento médio: 300 porções**

### Ingredientes

02 kg de carne suína em cubos  
03 pimentões verdes médios  
15 dentes de alho picados  
01 maço grande de salsinha e cebolinha  
20 xícaras (chá) de farinha de milho (aproximadamente 1,6 kg)

### Modo de preparo

- Refogue em óleo os temperos.
- Desfie a carne suína.
- Acrescente a carne suína desfiada aos temperos e adicione a farinha de milho flocada.
- Mexa até obter o ponto de farofa.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	172,55
Carboidratos (g)	16,48
Proteínas (g)	6,07
Lipídios (g)	9,15
Porção por pessoa – 48,2 gramas – 2 e ½ colher (sopa)	



## 5.7 FAROFA DE ERVILHA SECA

Sugestão de Cleonice Fátima Martins  
Colégio Estadual Victório Abrozino  
Município de Cascavel

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

02 pacotes de ervilha seca (aproximadamente 1 kg)  
02 kg lingüicinha ou carne suína desfiada  
04 e 1/2 xícaras (chá) de cebola picada  
20 xícaras (chá) de farinha de milho ou de mandioca  
(aproximadamente 1,6 kg a de milho e 3 kg se for a de mandioca)  
3/4 xícaras (chá) de alho picado  
02 xícaras (chá) de óleo  
cheiro-verde e sal a gosto

### Modo de preparo

- Cozinhe a ervilha.
- Em outra panela frite a lingüicinha ou a carne suína, alho e cebola.
- Acrescente a ervilha cozida e deixe cozinhar mais um pouco.
- Adicione o cheiro-verde e farinha de milho ou de mandioca, até atingir ponto de farofa (para isso pode ser acrescentado um pouco de óleo).



Observações

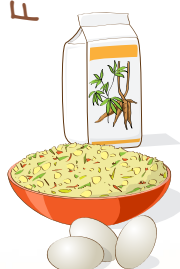
A receita é liberada para celíacos SE na composição da lingüiça NÃO tiver glúten – verificar rótulo.



Dicas e Sugestões

Se preferir, polvilhe orégano.

Farofas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	173,86
Carboidratos (g)	17,35
Proteínas (g)	5,1
Lipídios (g)	9,34
Porção por pessoa – 61 gramas – 3 colheres (sopa)	



## 5.8 FAROFA DE FOLHAS DE BETERRABA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

01 maço de folhas de beterraba picado  
01 xícara de chá de milho verde  
03 ovos cozidos  
farinha de milho a gosto  
cebola, alho, óleo, pimenta e sal a gosto

### Modo de preparo

- Refogue a cebola e o alho picados com as folhas de beterraba.
- Adicione a farinha e misture bem.
- Desligue o fogo, misture o milho verde e os ovos cozidos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	145,67
Carboidratos (g)	17,93
Proteínas (g)	3,03
Lipídios (g)	6,87
Porção por pessoa – 51 gramas – 2 e ½ colher (sopa)	



## 5.9 FAROFA COM GRANOLA

Sugestão de Laura Jakubiu Dutsol  
Colégio Estadual Izelina Gaiovicz  
Município de General Carneiro



**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

01 cabeça de repolho grande  
01 kg de carne moída  
09 xícaras (chá) de abobrinha ralada (aproximadamente 3 abobrinhas pequenas)  
07 xícaras (chá) de cenoura ralada (aproximadamente 4 cenouras médias)  
01 kg de picadinho de carne  
02 e 1/2 xícaras (chá) de granola  
20 xícaras (chá) de farinha de milho (aproximadamente 1,6 kg)  
03 cabeças de alho picadas  
03 cebolas médias picadas  
óleo  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Rale a cenoura, o repolho e a abobrinha.
- Refogue a carne moída e junte o picadinho de carne.
- Adicione os demais ingredientes e leve ao fogo até obter o ponto de farofa.

Farofas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	161,48
Carboidratos (g)	18,46
Proteínas (g)	5,98
Lipídios (g)	7,08
Porção por pessoa – 81,2 gramas – 4 colheres (sopa)	

## 5.10 FAROFA DE LEGUMES CRUS

Sugestão de Natalina Vedana e Helena J. De Medeiros  
Colégio Cecília Meireles  
Município de Ampére

**Rendimento médio: 50 porções**

### Ingredientes

10 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada (1,5 Kg)  
05 tomates médios maduros picados  
04 cenouras médias raladas  
1/2 pimentão médio picado  
02 cebolas médias picadas  
01 dúzia de ovos cozidos picados  
05 colheres (sopa) óleo (75 ml)  
cheiro-verde a gosto  
vinagre a gosto  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes.
- Leve ao fogo até alcançar a consistência de farofa.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	143,65
Carboidratos (g)	20,16
Proteínas (g)	1,96
Lipídios (g)	6,13
Porção por pessoa – 75 gramas – 3 e ½ colher (sopa)	





## 5.11 FAROFA DE OVO COM COUVE

Sugestão de Levina Aparecida Castellan e  
Sueli Santos Alves  
Município de Francisco Alves



**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

20 ovos cozidos e picados  
15 e 1/2 xícaras (chá) de cenoura ralada  
(aproximadamente 08 cenouras médias)  
20 xícaras (chá) de farinha de milho (aproximadamente 1,6 kg)  
33 dentes de alho picados  
04 e 1/2 xícaras (chá) de cebola picada  
(aproximadamente 5 cebolas médias)  
03 e 1/2 maços de couve  
10 colheres (sopa) de óleo (150 ml)  
cheiro-verde a gosto

### Modo de preparo

- Lave e pique os maços de couve.
- Refogue a cenoura a cebola, a couve e o alho.
- Adicione os ovos cozidos, a farinha de milho, a salsinha e a cebolinha verde.
- Misture tudo.

Farofas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	150,93
Carboidratos (g)	18,98
Proteínas (g)	3,25
Lipídios (g)	6,89
Porção por pessoa – 65 gramas – 3 e ½ colher (sopa)	

## 5.12 FAROFA DE REPOLHO COM GRANOLA

Sugestão de Laura Wionzek  
Colégio Estadual Marina Marés de Souza  
Município de Paula Freitas

**Rendimento médio: 10 porções**

### Ingredientes

01 cabeça média de repolho  
01 colher (sopa) de margarina  
02 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de milho  
01 e 3/4 xícara (chá) de granola  
01 cebola média picada  
02 dentes de alho picados  
cheiro-verde a gosto  
orégano a gosto  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Pique o repolho e refogue com a cebola e o alho.
- Coloque a margarina, o sal e os temperos.
- Misture ao refogado, a farinha de milho e a granola.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	83,00
Carboidratos (g)	17,02
Proteínas (g)	1,68
Lipídios (g)	0,91
Porção por pessoa – 36,5 gramas – 2 colheres (sopa)	



### 5.13 FAROFA DE SALSICHA

Sugestão de Sorli Terezinha Breitenbouch Crovador  
CEEBJA de Irati  
Município de Irati

**Rendimento médio: 100 porções**

#### Ingredientes

02 latas de salsicha (aproximadamente 1,7 kg)  
01 cebola grande picada  
02 xícaras (chá) de pimentão picado  
10 xícaras (chá) de cenouras raladas (aproximadamente 05 cenouras médias)  
03 e 1/3 xícaras (chá) de ervilha  
04 e 1/2 xícaras (chá) de milho verde  
farinha de milho em quantidade suficiente

#### Modo de preparo

- Refogue a salsicha picada e os demais ingredientes.
- Misture com a farinha de milho.
- Tempere a gosto.



Pode-se acrescentar repolho, cheiro-verde e ovos cozidos picados ao final.

Farofas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	187,74
Carboidratos (g)	20,54
Proteínas (g)	3,85
Lipídios (g)	10,02
Porção por pessoa – 71 gramas – 3 e ½ colher (sopa)	

## 5.14 FAROFA DE ERVILHA E CARNE

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 183 porções**

### Ingredientes

02 copos americanos de óleo (½ litro)  
04 pacotes de carne bovina em cubos (aproximadamente 9 kg)  
05 xícaras (chá) de ervilha  
03 xícaras (chá) de milho verde  
20 xícaras (chá) de farinha de milho (aproximadamente 1,6 kg)  
03 cebolas grandes picadas  
02 tabletes de caldo de galinha  
01 maço de cebolinha picada  
01 maço de salsinha picada  
10 dentes de alho esmagados  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Coloque os temperos e o óleo em uma panela grande e leve ao fogo.
- Após esquentar, coloque a carne e em seguida, o milho verde e a ervilha.
- Após alguns minutos coloque a farinha e mexa até ficar no ponto de farofa.

Se o caldo de galinha for retirado da receita, ou não conter glúten, esta poderá ser liberada para celíacos.



Observações

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	163,57
Carboidratos (g)	11,48
Proteínas (g)	13,16
Lipídios (g)	1,89
Porção por pessoa – 60 gramas	



Farofas



## 6. Derivados de Trigo

### Pães e Lanches

Há mais de seis mil anos, os egípcios observaram o processo de fermentação de uma massa feita com farinha de trigo e descobriram que era possível fazer uma massa comestível: o pão. No século 3 a.C., os gregos já tinham pelo menos 72 receitas de pão. No Brasil, o pão chegou de Portugal com a família Real ao Rio de Janeiro, no século XIX, que tentaram reduzir a baquete francesa e criaram o pão francês.

O pão de forma surge em 1928, com a criação de uma máquina de cortar o pão em fatias. Com o tempo, foi se adaptando e ganhando apelidos e características locais, como cacetinho, bisnaguinha, pão de sal, carioquinha, pão d'água e tantos outros (ABIMA, 2013).





## 6.1 BROA DOCE DE LIQUIDIFICADOR

Sugestão de Ezilda Caldas Ferreira  
Colégio Estadual Júlio Moreira  
Município de Pinhão

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

02 OVOS  
02 xícaras (chá) de leite  
01 xícara (chá) de óleo  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 e 1/2 xícara (chá) de fubá  
02 xícaras (chá) de açúcar  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 colher (sopa) de erva-doce

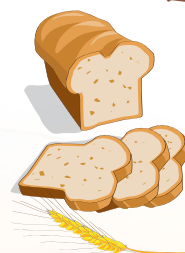
### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture o fermento e a erva-doce.
- Coloque em uma forma untada com óleo e açúcar cristal.
- Asse por 30 minutos em forno preaquecido a 180°C.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	293,7
Carboidratos (g)	37,35
Proteínas (g)	3,45
Lipídios (g)	14,5
Porção por pessoa – 85,3 gramas – 1 fatia média	

Pães e Lanches



## 6.2 PÃO DE GRANOLA E AÇÚCAR MASCADO

Sugestão de Maria Santa Aparecida Borges  
Colégio Estadual Alvorada  
Município de Campo Mourão



**Rendimento médio: 25 porções**

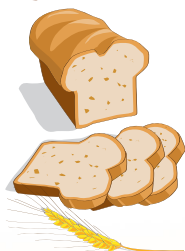
### Ingredientes

07 xícaras (chá) de farinha de trigo  
(aproximadamente 900 gramas)  
06 xícaras (chá) de granola (aproximadamente 900 gramas)  
01 copo americano de açúcar mascado  
1/2 copo americano de óleo  
2 colheres (sopa) de fermento para pão  
1 pitada de sal

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes.
- Amasse o pão e deixe no formato de sua preferência.
- Deixe descansar até a massa crescer.
- Asse em forno preaquecido por 40 minutos.

Pães e Lanches



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	260,04
Carboidratos (g)	44,35
Proteínas (g)	3,61
Lipídios (g)	7,3
Porção por pessoa – 68,5 gramas – 1 fatia média	



## 6.3 PÃO DE MILHO

Sugestão de Ezilda Caldas Ferreira  
Colégio Estadual Júlio Moreira  
Município de Pinhão

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

02 OVOS  
02 xícaras (chá) de leite  
01 xícara (chá) de óleo  
02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 e 1/2 xícara (chá) de fubá  
02 xícaras (chá) de açúcar  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 colher (sopa) de erva-doce

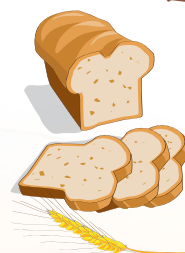
### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Misture o fermento e a erva-doce.
- Em forno preaquecido, asse em uma forma untada com óleo e açúcar cristal (180°C) por 30 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	293,7
Carboidratos (g)	37,35
Proteínas (g)	3,45
Lipídios (g)	14,5
Porção por pessoa – 85,1 gramas – 1 fatia média	

Pães e Lanches



## 6.4 PÃO DE TALOS E FOLHAS

Sugestão de Diná Aparecida Gavelik,  
Sônia Gertrudes e Nilce Gavelik Danrat  
Colégio Estadual Nossa Senhora da Conceição  
Município de Campo Magro

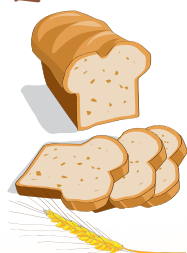
**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

4 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de folhas de talos picados e cozidos  
1 xícara (chá) de caldo do cozimento dos talos e folhas  
1 xícara (chá) de óleo  
1 ovo  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de sal  
15 g de fermento biológico  
1/2 xícara (chá) de leite morno  
óleo para untar

### Modo de preparo

- Coloque a farinha em uma tigela e reserve.
- No liquidificador, bata as folhas e os talos com a água do cozimento.
- Adicione o óleo, o ovo, o açúcar, o sal e o fermento dissolvido no leite morno e bata.
- Despeje aos poucos sobre a farinha reservada e amasse até desgrudar das mãos.
- Cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora ou até dobrar de volume.
- Sove por 5 minutos, divida em duas partes e modele rolos.
- Deixe crescer por mais 20 minutos e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	233,36
Carboidratos (g)	25,62
Proteínas (g)	3,77
Lipídios (g)	12,87
Porção por pessoa – 50 gramas – 2 fatias médias	

## 6.5 PÃO CABOCLO\*

Sugestão de Rafael Fernando da Silva Possette  
receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.

**Rendimento médio:** 3 pães

**Tempo de preparo:** 2 horas

### Ingredientes

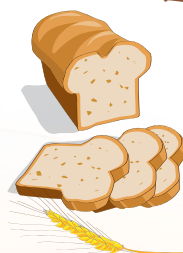
02 ovos  
2 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de sal  
½ xícara (chá) de óleo  
40g de fermento de pão  
2 ¼ de copos americanos de água morna  
1kg de farinha de trigo

### Modo de preparo

- Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto a farinha.
- Acrescente a farinha em uma vasilha e adicione a mistura batida, mesclando tudo.
- Coloque a massa sobre uma superfície polvilhada de farinha e sove bem por 20 minutos.
- Cubra a massa com um pano e deixe descansar por 40 minutos em local abafado.
- Divida a massa em 3 porções e enrole os pães.
- Coloque os pães sobre uma assadeira untada com margarina, cubra com um pano limpo e deixe repousar por 40 minutos.
- Asse em forno quente, previamente aquecido por 35 minutos.

\*receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	186,60
Carboidratos (g)	36,90
Proteínas (g)	5,00
Lipídios (g)	1,70
Porção por pessoa – 60 gramas – 2 fatias	



## 6.6 PÃO INTEGRAL\*

Sugestão de Rafael Fernando da Silva Possette  
receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.

**Rendimento médio:** 6 pães grandes

**Tempo de preparo:** 3:30 horas

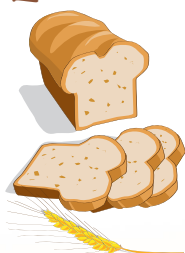
### Ingredientes

2 colheres (sopa) de fermento de pão  
5 copos americanos de água  
1 colher (sopa) de açúcar cristal  
1 ½ kg de farinha de trigo integral  
½ copo (125 ml) de mel  
1 copo (250 ml) de óleo  
1 ovo  
1 colher (sopa) de sal  
1 copo (250 ml) de germe de trigo

### Modo de preparo

- Dissolva o fermento em um copo de água morna. Adicione o açúcar e 1 copo de farinha integral. Reserve em lugar abafado por meia hora.
- Aqueça o mel, o óleo e o restante da água; despeje sobre o fermento preparado e misture bem.
- Adicione o ovo batido, o sal, o germe de trigo e mescle.
- Incorpore o restante da farinha integral, aos poucos, amassando bem, até conseguir uma massa macia e homogênea.
- Faça uma bola com a massa, cubra-a com um pano limpo, deixe repousar por 1 hora.
- Divida a massa e faça os pães, colocando-os em assadeiras untadas e enfarinhadas. Cubra-os e deixe crescer por mais 1 hora.
- Asse em forno moderado, previamente aquecido, por 55 minutos.

\*receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	151,80
Carboidratos (g)	29,90
Proteínas (g)	5,60
Lipídios (g)	2,20
Porção por pessoa – 60 gramas – 2 fatias	

## 6.7 PÃO DE BATATA-DOCE\*

Sugestão de Rafael Fernando da Silva Possette  
receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.

**Rendimento médio:** 4 pães grandes

**Tempo de preparo:** 3 horas

### Ingredientes

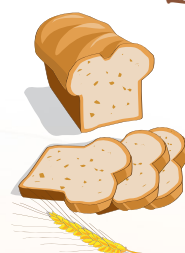
1 kg de batata-doce cozida e amassada  
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina  
1 xícara (chá) de leite  
½ colher (chá) de sal  
2 colheres (sopa) de açúcar  
4 ovos  
1 copo americano (250 ml) de óleo  
1 colher (chá) de canela em pó  
2 tabletes de fermento de pão  
Farinha até dar ponto

### Modo de preparo

- Misture bem todos os ingredientes, juntando-lhes depois a farinha até formar uma massa que não pegue nas mãos.
- Sove bem.
- Faça uma bola com a massa e deixe repousar por 1 hora em local morno, coberto por um pano limpo.
- Divida a massa em 4 partes, modele os pães, colocando-os em assadeiras untadas e enfarinhadas. Cubra-os e deixe crescer por mais 1 hora.
- Asse em forno quente, previamente aquecido, durante aproximadamente 40 minutos.

\*receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	183,00
Carboidratos (g)	37,40
Proteínas (g)	5,80
Lipídios (g)	1,0
Porção por pessoa – 60 gramas – 2 fatias	



## 6.8 PÃO DE BATATA\*

Sugestão de Rafael Fernando da Silva Possette  
receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.

**Rendimento médio:** 2 pães grandes

**Tempo de preparo:** 2:30 horas

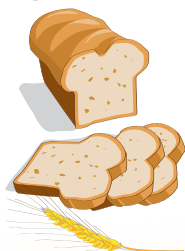
### Ingredientes

½ kg de batata  
50 g de fermento de pão  
1 xícara (chá) de água morna  
700 g de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de sal  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 ovo

### Modo de preparo

- Cozinhe as batatas e passe pelo espremedor. Reserve.
- Dissolva o fermento na água morna. Reserve.
- Coloque numa tigela grande a farinha, o óleo, o sal, o açúcar, o ovo e misture.
- Adicione o fermento dissolvido e a batata já fria, mesclando bem todos os ingredientes.
- Amasse e sove a massa até que se torne macia e homogênea.
- Divida a massa em 2 partes, coloque cada porção em assadeiras redondas e untadas com óleo.
- Abra a massa com as mãos dentro das assadeiras.
- Cubra com um pano limpo e deixe descansar por 1 hora em local abafado.
- Asse por 45 minutos.

\*receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	223,20
Carboidratos (g)	41,30
Proteínas (g)	5,40
Lipídios (g)	5,00
Porção por pessoa – 60 gramas – 2 fatias	



## 6.9 PÃO DE BANANA\*

Sugestão de Rafael Fernando da Silva Possette  
receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.

**Rendimento médio:** 1 pão médio

**Tempo de preparo:** 1:45 horas

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de açúcar  
1/3 de xícara (chá) de manteiga  
3 colheres (chá) de fermento em pó  
½ colher (chá) de sal  
2 ovos batidos ligeiramente  
1 xícara (chá) de bananas amassadas

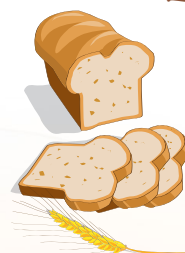
### Modo de preparo

- Bata a manteiga com o açúcar, incorpore os ovos, um a um.
- Adicione as bananas amassadas e os ingredientes secos.
- Misture tudo e coloque em uma forma untada de pão.
- Leve ao forno moderado, previamente aquecido para assar.



\*receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	164,40
Carboidratos (g)	35,00
Proteínas (g)	4,50
Lipídios (g)	0,80
Porção por pessoa – 60 gramas – 2 fatias	



Pães e Lanches



## 6.10 PÃO DE MANDIOCA\*

Sugestão de Rafael Fernando da Silva Possette  
receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.

**Rendimento médio:** 5 pães médios

**Tempo de preparo:** 1:45 horas

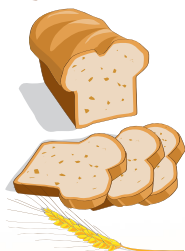
### Ingredientes

2 ovos  
1 colher (sopa) de sal  
4 colheres (sopa) de açúcar  
½ copo (125 ml) de óleo  
3 copos (750 ml) de leite morno  
3 tabletes de fermento de pão  
1 prato de mandioca cozida e moída  
1 kg de farinha de trigo

### Modo de preparo

- Coloque no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e por último o leite morno, batendo suavemente.
- Coloque a mistura em uma tigela grande juntamente com a mandioca já cozida e moída. Misture bem.
- Adicione aos poucos a farinha, mexa bem até não grudar nos dedos e sove muito bem.
- Faça os pães do tamanho desejado, colocando na assadeira, tampe com um pano limpo e deixe repousar por 45 minutos.
- Asse em forno quente, por aproximadamente 30 minutos.

\*receita adaptada de: Novas receitas de pães – 102 receitas testadas e aprovadas. Nova Sampa Diretriz Editora Ltda. São Paulo.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	180,00
Carboidratos (g)	35,20
Proteínas (g)	4,80
Lipídios (g)	1,90
Porção por pessoa – 60 gramas – 2 fatias	

## 6.11 PIZZA DE SARDINHA

Sugestão de Ivete Brolini  
Colégio Estadual Santa Bárbara  
Município de Bituruna

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

#### Massa

02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de leite  
03 colheres (sopa) de óleo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

03 latas de sardinha (aproximadamente 120g)  
01 cebola média  
02 tomates médios  
01 e 1/3 xícara (chá) de milho e ervilha  
01 e 3/4 xícara (chá) de extrato de tomate

### Modo de preparo

#### Massa

- Misture todos os ingredientes.
- Amasse.
- Espalhe em uma forma.
- Asse previamente.

#### Recheio

- Refogue os tomates com a cebola.
- Adicione a sardinha e o extrato de tomate.
- Coloque sobre a massa.
- Acrescente o milho e as ervilhas sobre o recheio.
- Leve ao forno para assar.



Troque a sardinha por pescado ou atum.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	137,39
Carboidratos (g)	20,48
Proteínas (g)	20,48
Lipídios (g)	3,99
Porção por pessoa – 93 gramas – 1 fatia média	



Salgados



## 7. Doces

Dizem os historiadores que o açúcar, obtido após a evaporação do caldo da cana, foi descoberto na Índia, no século III. Do cultivo da cana, do engenho e da senzala, a trajetória dos doces brasileiros praticamente começa quando nasce o País, já que comprovadamente, muitos dos doces hoje considerados brasileiros têm origem portuguesa. Passadas as gerações, cá estamos nos fartando dessas mesmas iguarias, como ambrosias, doces de abóbora, brigadeiro, cocada, merengue, tapioca e tantas outras preciosidades (MENECALE, 2004).



## 7.1 ARROZ DOCE CARMELIZADO

Sugestão de Sirlena da Aparecida Pelinski  
Escola Maestro Bento Mossurunga  
Município de Ponta Grossa

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

04 xícaras (chá) de arroz  
04 xícaras (chá) de leite em pó  
01 xícara (chá) de açúcar  
01 xícara (chá) de açúcar para o caramelo  
canela em pó a gosto

### Modo de preparo

- Cozinhe o arroz com água.
- Adicione ao arroz o leite em pó diluído e 01 xícara (chá) de açúcar.
- Caramelize o restante do açúcar e misture à receita.
- Polvilhe canela.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	250,65
Carboidratos (g)	45,04
Proteínas (g)	5,63
Lipídios (g)	5,33
Porção por pessoa – 150 gramas – 1 xícara (chá)	



## 7.2 CANJICA COM AÇÚCAR MASCADO

Sugestão de Amélia Denardi  
Colégio Estadual Vital Brasil  
Município de Vera Cruz do Oeste



**Rendimento médio: 140 porções**

### Ingredientes

25 xícaras (chá) de canjica (aproximadamente 3 kg)  
18 copos americanos de leite (4,5 litros)  
27 xícaras (chá) de açúcar mascado (aproximadamente 4 kg)  
04 xícaras (chá) de amendoim torrado e moído

### Modo de preparo

- Cozinhe a canjica com água na panela de pressão.
- Ferva o leite.
- Misture o leite e o açúcar mascado à canjica cozida e deixe ferver por aproximadamente 30 minutos.
- Desligue o fogo e acrescente o amendoim.

Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	193,3
Carboidratos (g)	34,36
Proteínas (g)	4,74
Lipídios (g)	4,1
Porção por pessoa – 235 gramas – ½ xícara (chá)	



### 7.3 BENTO RUIVO

Sugestão de Eliziane de Andrade Matos  
Colégio Estadual Diogo Ramos  
Comunidade Quilombo João Surá  
Município de Adrianópolis

**Rendimento médio: 100 porções**

#### Ingredientes

1 kg de açúcar mascavo  
4 ovos  
2 copos americanos de óleo  
1 kg de farinha de mandioca ou mais se necessário  
1 pacote pequeno de canela em pó (50g)

#### Modo de preparo

- Leve ao fogo o açúcar e o óleo até dar ponto de calda.
- Separadamente, bata bem os ovos inteiros.
- Misture os ovos ao açúcar e continue mexendo em fogo baixo.
- Retire do fogo e acrescente a farinha de mandioca, mexendo bem.
- Acrescente a canela em pó.
- Pode ser servido quente ou frio.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	125
Carboidratos (g)	30,1
Proteínas (g)	0,6
Lipídios (g)	0,3
Porção por pessoa – 100 gramas – 1 xícara (chá)	



## 7.4 MINGAU DE CHOCOLATE

Sugestão de Marilene de Fátima Reguini Correa  
e Luzia Gallina Paula  
Escola Estadual Pe. Anchieta  
Município de Inajá

**Rendimento médio: 37 porções**

### Ingredientes

02 pacotes de leite integral  
1/2 pacote de amido de milho  
1/2 xícara (chá) de água fria  
chocolate em pó a gosto  
açúcar a gosto

### Modo de preparo

- Desmanche o amido em água fria e misture ao leite, ao chocolate e ao açúcar, mexendo sem parar para não empelotar.
- Ferva.
- Cozinhe por alguns minutos.



Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	72,2
Carboidratos (g)	13,0
Proteínas (g)	1,6
Lipídios (g)	2,6
Porção por pessoa – 60 gramas – 1 xícara (chá)	



## 7.5 PÉ DE MOLEQUE DE GRANOLA OU SUCRILHOS

Sugestão de Neusa Mello Félix da Silva  
Colégio Olavo Bilac  
Município de Peabiru

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

16 xícaras (chá) de açúcar mascavo (cerca de 2,5 kg)  
12 xícaras (chá) de granola ou cereal de milho flocado açúcarado  
01 xícara (chá) de água

### Modo de preparo

- Cozinhe o açúcar com a água até dar o ponto de caramelo.
- Misture a granola (ou cereal de milho flocado açúcarado) e espalhe em uma forma untada com margarina sem sal, até a massa ficar semelhante à altura de uma barrinha.
- Corte as barrinhas com a massa ainda morna.



Não dá para bater a massa após o preparo, ou ela não volta ao ponto açúcarado.



Se ficar com consistência mole, adicione mais açúcar.

#### Informação Nutricional da Porção (cereal):

Calorias (kcal)	152,26
Carboidratos (g)	37,94
Proteínas (g)	0
Lipídios (g)	0,4

Porção por pessoa - 42,4 gramas - 1 unidade (fatia fina)

#### Informação Nutricional da Porção (granola):

Calorias (kcal)	310,02
Carboidratos (g)	74,13
Proteínas (g)	0,8
Lipídios (g)	1,6

Porção por pessoa - 42,4 gramas - 1 unidade (fatia fina)



Doces



## 7.6 BARRINHA DE GRANOLA E LEITE EM PÓ

Sugestão de Eliete Rodrigues  
Colégio Estadual Dorah Daitschman  
Município de Ponta Grossa

**Rendimento médio: 50 porções**

### Ingredientes

01 colher (sopa) de margarina  
01 copo americano de leite líquido  
05 xícaras (chá) de açúcar mascavo  
06 xícaras (chá) de granola  
05 xícaras (chá) de leite em pó

### Modo de preparo

- Caramelize o açúcar mascavo.
- Coloque em uma panela a margarina, o leite líquido e o açúcar mascavo caramelizado.
- Assim que levantar fervura, desligue o fogo, adicione a granola e o leite em pó (sem diluir). Misture bem.
- Espalhe sobre a forma untada.
- Deixe esfriar e corte as barrinhas.



Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	189,24
Carboidratos (g)	31,7
Proteínas (g)	3,03
Lipídios (g)	5,58
Porção por pessoa – 50 gramas – 1 unidade (fatia fina)	

## 7.7 RAPADURINHAS DE GRANOLA

Sugestão de Iva Maria Porta Renostro  
Colégio Estadual Arnaldo Busato  
Município de Coronel Vivida

**Rendimento médio: 160 porções**

### Ingredientes

03 xícaras (chá) de amendoim moído  
11 xícaras (chá) de açúcar mascavo (cerca de 1,5 Kg)  
12 xícaras (chá) de granola (aproximadamente 1,5Kg)  
02 colheres (chá) de fermento em pó  
08 copos americanos de leite líquido ou leite em pó diluídos (2 litros)

### Modo de preparo

- Leve ao fogo o açúcar mascavo com o leite.
- Deixe ferver até atingir o ponto de fio.
- Adicione a granola, o amendoim moído e o fermento até dar o ponto de paçoca.
- Espalhe em superfície lisa. Corte ainda quente.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	176,2
Carboidratos (g)	13,36
Proteínas (g)	8,94
Lipídios (g)	9,68
Porção por pessoa – 28,21 gramas – 1 unidade pequena	



## 7.8 TABLETE DE DOCE DE LEITE EM PÓ

Sugestão de Neuza e Rosana  
Colégio Estadual Dona Pérola Byington  
Município de Pérola



**Rendimento médio: 31 porções**

### Ingredientes

02 copos americanos de leite em pó  
02 copos americanos de açúcar  
01 copo americano de água

### Modo de preparo

- Leve ao fogo a água e o açúcar.
- Ferva até ficar em ponto de fio.
- Retire a panela do fogo, acrescente o leite em pó (sem diluir).
- Mexa bem até atingir o ponto de corte.
- Espalhe em uma forma ou em outra superfície lisa e corte em tabletes.

Acrescente amendoim ou coco, se preferir.



Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	84,48
Carboidratos (g)	13,41
Proteínas (g)	2,04
Lipídios (g)	2,52
Porção por pessoa – 26,48 gramas – 1 unidade pequena	

## 7.9 TABLETE DE DOCE DE LEITE EM PÓ COM MARGARINA

Sugestão de Idalina Pelisari da Silva e  
Hermina Bernardino Pelisari  
Escola Estadual Princesa Izabel  
Município de Paçandu

**Rendimento médio: 40 porções**

### Ingredientes

02 xícaras (chá) de leite em pó  
04 xícaras (chá) de açúcar  
01 colher (sopa) de margarina  
01 xícara (chá) de água

### Modo de preparo

- Misture o açúcar com o leite em pó em uma panela (sem levar ao fogo).
- Acrescente água e misture bem.
- Leve ao fogo.
- Quando começar a soltar da panela (após 20 a 25 minutos), retire do fogo e acrescente a margarina.
- Mexa por aproximadamente 5 minutos.
- Coloque em uma forma previamente untada.
- Corte ainda quente.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	105,44
Carboidratos (g)	20,88
Proteínas (g)	1,34
Lipídios (g)	1,84
Porção por pessoa – 30,9 gramas – 1 unidade pequena	



## 7.10 DOCE DE CASCA DE BANANA

Sugestão de Neide e Marlene  
Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas  
Município de Curitiba



**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

12 cascas de banana  
03 xícaras (chá) de açúcar  
02 limões médios  
03 bananas amassadas

### Modo de preparo

- Retire as pontas e imperfeições das cascas.
- Corte em tamanhos maiores e coloque numa panela.
- Cubra com água, adicione o suco de 1 limão e ferva por 20 minutos.
- Escorra e corte as cascas bem fininhas.
- Acrescente o açúcar, a banana amassada e o suco do outro limão.
- Apure em fogo brando até desprender da panela.

Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	38,7
Carboidratos (g)	9,7
Proteínas (g)	0,1
Lipídios (g)	0,1
Porção por pessoa – 20 gramas – 1 unidade pequena	

## 7.11 BOM-BOCADO DE AIPIM

Sugestão de Neide e Marlene  
Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas  
Município de Curitiba

**Rendimento médio: 12 porções**

### Ingredientes

02 xícaras (chá) de aipim ralado graúdo  
02 ovos batidos  
01 colher (sopa) de margarina  
02 xícaras (chá) de açúcar  
01 pitada de sal  
01 copo americano de leite

### Calda

01 xícara (chá) de açúcar

### Modo de preparo

- Misture bem todos os ingredientes e reserve.
- Caramelize uma forma e adicione a mistura reservada.
- Leve ao fogo em banho-maria.

### Calda

- 1. Caramelize o açúcar, levando ao fogo até dar o ponto de caramelo.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	223,26
Carboidratos (g)	47,68
Proteínas (g)	3,14
Lipídios (g)	2,22
Porção por pessoa – 108,5 gramas – 1 pedaço médio	





## 7.12 PÉ DE MOLEQUE

Sugestão de Amélia Denardi  
Colégio Estadual Vital Brasil  
Município de Vera Cruz do Oeste



**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

06 xícaras (chá) de açúcar  
02 e 1/2 xícaras (chá) de mel  
07 xícaras (chá) de amendoim torrado, sem casca/pele (aproximadamente 1 Kg)

### Modo de preparo

- Leve ao fogo o açúcar e o mel.
- Deixe ferver até dar o ponto de fio.
- Acrescente o amendoim torrado e mexa ligeiramente.
- Espalhe em superfície lisa.
- Espalhe com o rolo de macarrão, de forma que fique com a espessura de 1 dedo.
- Corte em pedaços, ainda morno.

Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	124,06
Carboidratos (g)	17,4
Proteínas (g)	2,59
Lipídios (g)	4,86
Porção por pessoa – 26,85 gramas – 1 unidade pequena	

## 7.13 BRIGADEIRO DE MANDIOCA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

01 e 1/2 xícara (chá) de mandioca crua  
02 colheres (sopa) de margarina  
10 colheres (sopa) de açúcar (200 gramas)  
01 xícara (chá) de leite em pó  
01 xícara (chá) de chocolate em pó  
05 colheres (sopa) de chocolate granulado (100 gramas)

### Modo de preparo

- Cozinhe a mandioca até desmanchar.
- Escorra, amasse e reserve.
- Derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem.
- Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender da panela.
- Modele os docinhos e passe no chocolate granulado.



Observações

A receita sem o chocolate granulado é liberada para celíacos.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	164,99
Carboidratos (g)	29,28
Proteínas (g)	2,99
Lipídios (g)	3,99
Porção por pessoa – 65,8 gramas – 1 unidade ou 1 colher (sopa) cheia	



Doces



## 7.14 COCADA DE CANJIQUINHA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

06 copos americanos de água (1,5 litros)  
01 colher (sopa) rasa de sal  
16 copos americanos de leite (4 litros)  
07 xícaras (chá) de açúcar  
09 xícaras (chá) de coco ralado (cerca de 700 gramas)  
04 copos americanos de canjiquinha\* (aproximadamente 500 gramas)

\* também conhecida como quirera

### Modo de preparo

- Lave bem a canjiquinha.
- Cozinhe em panela de pressão com a água e o sal, em fogo baixo, por 30 minutos. Se cozinhar em panela sem pressão, aumente o tempo para 1 hora e 30 minutos.
- Desligue o fogo, retire o vapor e abra a panela. A canjiquinha deve estar macia.
- Junte o leite e o açúcar.
- Cozinhe, mexendo de vez em quando, por 40 minutos ou até aparecer o fundo da panela.
- Junte metade do coco e misture.
- Retire do fogo, molhe a assadeira e espalhe a canjiquinha.
- Polvilhe o restante do coco ralado.
- Quando estiver frio, corte em quadrados e sirva.

Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	185
Carboidratos (g)	23,41
Proteínas (g)	0,85
Lipídios (g)	8,50
Porção por pessoa – 80 gramas – 1 pedaço médio	

## 7.15 CHINEQUE

Sugestão de Nádia Stachio de Macedo  
Colégio Estadual São Vicente de Paulo  
Município de Irati

**Rendimento médio: 25 porções**

### Ingredientes

#### Massa

10 xícaras (chá) de farinha de trigo (1,2 Kg)  
01 xícara (chá) de açúcar  
02 OVOS  
1/2 xícara (chá) de óleo  
02 colheres (sopa) de fermento biológico (para pão)  
leite até dar ponto

#### Recheio

03 colheres (sopa) de margarina  
01 xícara (chá) de açúcar  
01 colher (sopa) de canela em pó  
04 colheres (sopa) de raspas de casca de laranja

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes do recheio com o auxílio de uma colher. Reserve.
- Misture a farinha de trigo, o açúcar e o fermento.
- Adicione os ovos, o óleo e o leite.
- Amasse até obter uma massa lisa.
- Deixe descansar por aproximadamente 20 minutos.
- Abra a massa com um rolo na espessura de 1 cm.
- Espalhe o recheio, enrole como um rocambole e corte em pequenas rodela (0,5 cm).
- Leve para assar em forno moderado.



Após assados os chineques, espalhe calda de açúcar grossa e volte ao forno para fixar.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	164,99
Carboidratos (g)	29,28
Proteínas (g)	2,99
Lipídios (g)	3,99
Porção por pessoa – 68,5 gramas – 1 rodela de 0,5 cm	



Doces

## 7.16 BOLACHA DE AMIDO DE MILHO

Sugestão de Lucimar Mendes de Castro  
Colégio Estadual Emília Buzato  
Município de Campo Magro

**Rendimento médio: 34 porções**

### Ingredientes

03 ovos  
03 colheres (sopa) de leite em pó  
01 xícara (chá) de óleo  
01 xícara (chá) de açúcar  
05 xícaras (chá) de amido de milho

### Modo de preparo

1. Bata bem os ovos, o açúcar e o óleo.
2. Adicione o amido de milho aos poucos, até dar o ponto para enrolar.
3. Enrole à sua maneira e leve para assar em forno médio numa forma untada.



A receita é liberada para celíacos desde que não se utilize farinha de trigo para polvilhar a forma.



*Observações*

Para mudar o sabor, acrescente coco, amendoim moído ou chocolate em pó.



*Dicas e Sugestões*

Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	140
Carboidratos (g)	18,70
Proteínas (g)	0,50
Lipídios (g)	7,90
Porção por pessoa – 30 gramas – aproximadamente 5 unidades	

## 7.17 COOKIES DE GRANOLA

Sugestão de Maria Cristina Alves dos Santos  
Colégio Estadual São Paulo Apóstolo  
Município de Curitiba

**Rendimento médio: 23 porções**

### Ingredientes

02 xícaras (chá) de granola  
1/2 xícara (chá) de açúcar  
02 ovos  
01 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
1/2 colher (sopa) de canela  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
05 colheres (sopa) de margarina

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes.
- Com o auxílio de duas colheres modele os cookies (biscoitos) no formato desejado e arrume-os em uma forma untada.
- Leve para assar em forno preaquecido em temperatura média por 20 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	118,7
Carboidratos (g)	13,4
Proteínas (g)	2,4
Lipídios (g)	7,6
Porção por pessoa – 30 gramas – 1 unidade média	



Doces

## 7.18 PAVÊ DE BOLACHA

Sugestão de Luiza Carraro, Lourdes Velter,  
Margarida Leal, Lourdes de Andrade e Joana Brito  
NRE de Toledo e Assis Chateaubriand

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

02 pacotes de bolacha maisena  
coco ralado ou chocolate granulado para a cobertura

### Creme

04 copos americanos de leite (1 litro)  
04 colheres (sopa) de amido de milho  
02 ovos  
04 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de preparo

- Misture o leite, o açúcar, o amido de milho e os ovos batidos.
- Leve ao fogo em uma panela, mexendo até engrossar. Reserve e espere esfriar.
- Forre o refratário com pedaços de bolachas quebradas, uma camada de creme, outra de bolachas, outra de creme e termine com mais uma camada de bolachas.
- Adicione o coco ralado ou o chocolate granulado.



Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	64,2
Carboidratos (g)	9,6
Proteínas (g)	2,0
Lipídios (g)	3,0
Porção por pessoa – 60 gramas – 1 pedaço médio	



## 7.19 CHICO BALANCEADO

Sugestão de Norma Sueli Sandres  
Município de Umuarama

**Rendimento médio: 16 porções**

### Ingredientes

#### Creme

08 copos americanos de leite (2 litros)  
06 colheres (sopa) de amido de milho  
06 gemas

#### Calda

01 xícara (chá) de açúcar

#### Cobertura

05 colheres (sopa) de açúcar refinado  
06 claras  
02 xícaras (chá) de coco ralado

### Modo de preparo

#### Creme e calda

- Caramelize o açúcar e espalhe em uma assadeira.
- Misture o leite, as gemas batidas e o amido de milho. Leve para cozinhar até formar um creme.
- Espalhe o creme sobre o açúcar caramelizado na forma.

#### Cobertura

- Bata as claras em neve.
- Acrescente açúcar e o coco ralado. Misture bem.
- Coloque sobre o creme.
- Leve ao forno até dourar.
- Deixe esfriar à temperatura ambiente e leve à geladeira.



Coloque uma camada de banana após caramelizar a forma.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	222,89
Carboidratos (g)	29,52
Proteínas (g)	6,74
Lipídios (g)	8,75
Porção por pessoa – 173,5 gramas – 1 pedaço médio	



## 7.20 SONHO ASSADO

Sugestão de Vera Lúcia Camilo  
Colégio Estadual Campina da Lagoa  
Município de Campina da Lagoa

**Rendimento médio: 10 porções**

### Ingredientes

#### Massa

02 copos americanos de leite morno  
02 gemas  
01 colher (sopa) de fermento biológico (para pão)  
08 colheres (sopa) de açúcar  
02 colheres (sopa) de margarina  
farinha de trigo até dar ponto de enrolar

#### Recheio

doce de leite, goiabada, brigadeiro ou geleia

#### Modo de preparo:

- Coloque o leite, as gemas, o fermento, a margarina e o açúcar em um recipiente e misture.
- Adicione aos poucos a farinha de trigo até dar o ponto de enrolar.
- Descanse a massa por 30 minutos.
- Faça os sonhos e recheie com o doce de sua preferência.
- Deixe crescer e leve para assar em forno médio.
- Depois de assado, pincele com leite condensado e polvilhe com canela e açúcar.



Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	176,2
Carboidratos (g)	13,36
Proteínas (g)	8,94
Lipídios (g)	9,68
Porção por pessoa – 98 gramas – 1 unidade pequena	

## 7.21 LEITE CONDENSADO COM LEITE EM PÓ

Sugestão de Bernadete Maria Lúcia  
Colégio Estadual João Cavalli da Costa  
Município de Palmital

**Rendimento médio: 25 porções**

### Ingredientes

01 e 1/2 copo americano de açúcar (cerca de 200 gramas)  
01 copo americano de água (250 ml)  
02 copos americanos de leite em pó

### Modo de preparo

- Ferva o açúcar com a água por aproximadamente 05 minutos.
- Coloque o leite em pó no liquidificador e bata com os demais ingredientes por 10 minutos.
- Deixe esfriar.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	88,2
Carboidratos (g)	13,8
Proteínas (g)	2,18
Lipídios (g)	2,7
Porção por pessoa – 30 gramas – 2 colheres (sobremesa)	



## 7.22 SALADA DE FRUTAS

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 34 porções**

### Ingredientes

05 bananas médias  
03 maçãs médias  
1/2 mamão formosa médio  
04 laranjas picadas, sem sementes  
01 copo americano de suco de laranja  
02 colheres (sopa) de açúcar  
01 xícara (chá) de granola

### Modo de preparo

- Pique as frutas, deixando a banana por último.
- Despeje o suco de laranja sobre as frutas.
- Misture com cuidado, adicionando o açúcar.
- Por último, salpique a granola.

A receita é liberada para celíacos SEM a adição da granola ao final.



Observações

\* Pingue algumas gotas de limão sobre as bananas e as maçãs para que elas não escureçam. O açúcar pode ser substituído por açúcar mascavo.

\* Podem ser usadas outras frutas como: kiwi, abacaxi, manga etc.



Dicas e Sugestões

Doces



#### Informação Nutricional da Porção:

Calorias (kcal)	180,2
Carboidratos (g)	36,2
Proteínas (g)	4
Lipídios (g)	3,8
Porção por pessoa – 140 gramas – 1 concha	

## 7.23 DANETE

Sugestão de Nádia Stachio de Macedo  
Colégio Estadual São Vicente de Paula  
Município de Irati



**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

06 copos americanos de leite (1,5 litros)  
02 envelopes de gelatina sem sabor  
10 colheres (sopa) de achocolatado em pó (200 gramas)  
10 colheres (sopa) de leite em pó (200 gramas)  
01 xícara (chá) de água fervente

### Modo de preparo

- Dissolva a gelatina na água fervente.
- Adicione a gelatina aos demais ingredientes no liquidificador e bata por 03 a 04 minutos.
- Despeje 100 ml em cada caneca e leve para gelar.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	167
Carboidratos (g)	23,20
Proteínas (g)	4,3
Lipídios (g)	0,56
Porção por pessoa – 101,5 gramas – 1 concha	



## 7.24 DOCE CAMUFLADO DE ERVILHA

Sugestão de Regina Maria Moreira e  
Sandra Regina Santos  
Escola Estadual Espírito Santo  
Município de Ponta Grossa



**Rendimento médio: 30 porções**

### Ingredientes

1 kg de ervilha  
1 kg de açúcar mascavo  
1/2 pacote de cravo em pó  
100g de coco ralado  
essência de baunilha

### Modo de preparo

- Cozinhe a ervilha. Depois de cozida bata no liquidificador até formar um creme.
- Coloque o creme na panela e leve ao fogo baixo apurando com o açúcar mascavo. Acrescente gotas de essência de baunilha.
- Após levantar fervura acrescente o cravo em pó e o coco ralado. Mexa até desgrudar da panela.
- Depois de pronto faça bolinhas como beijinhos ou cocadinhas.

Doces



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	203
Carboidratos (g)	36,90
Proteínas (g)	2,20
Lipídios (g)	6,15
Porção por pessoa – 50 gramas – 3 unidades	

## 7.25 PAVÊ DE ERVILHA E BOLACHA MAISENA

Sugestão de Regina Maria Moreira e  
Sandra Regina Santos  
Escola Estadual Espírito Santo  
Município de Ponta Grossa

**Rendimento médio: 25 porções**

### Ingredientes

500 g de ervilha  
200 g de açúcar mascavo  
1 litro de leite  
2 colheres de amido de milho  
5 colheres de chocolate em pó  
1 pacote de coco ralado (100 gramas)  
essência de baunilha

### Base do Pavê

1 pacote de bolacha maisena  
1 e 1/2 copo de leite  
2 colheres de achocolatado

### Modo de Preparo

- Cozinhe a ervilha. Depois de cozida bata no liquidificador até formar um creme.
- Em uma panela misture o creme de ervilhas, o leite, a baunilha e o amido. Mexa até adquirir consistência de pudim. Molhe a bolacha no leite e no achocolatado e forre o fundo de um refratário. Acrescente o creme e intercale camadas de bolacha e creme. A última camada deve ser de creme.
- Por último polvilhe o coco ralado e sirva.



Se desejar faça um creme branco com leite, amido de milho, essência de baunilha e açúcar branco e coloque sobre o pavê antes de polvilhar o coco.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	162,43
Carboidratos (g)	12,20
Proteínas (g)	3,40
Lipídios (g)	11,66
Porção por pessoa – 50 gramas – 1 pedaço pequeno	



Doces





## 7.26 PUDIM DE BOLACHA

Sugestão de Ilda Antonelli Hrycyki  
Colégio Estadual Ari Kffuri  
Município de Novas Tebas



**Rendimento médio: 10 porções**

### Ingredientes

05 xícaras (chá) de leite (1,2 litro)  
20 bolachas de coco  
02 colheres (sopa) de margarina  
03 ovos  
02 xícaras (chá) de açúcar

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Prepare o caramelo com uma xícara de açúcar e espalhe no fundo e nas laterais da forma.
- Coloque a mistura sobre o caramelo.
- Cozinhe em banho-maria.
- Leve para gelar.
- Desenforme.



Pode ser utilizada bolacha doce de qualquer sabor.

Pudim



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	252,91
Carboidratos (g)	38,10
Proteínas (g)	5,98
Lipídios (g)	8,55
Porção por pessoa – 157 gramas – 1 pedaço médio	

## 7.27 PUDIM DE LEITE EM PÓ

Sugestão de Cleide Maria Verga  
Escola Estadual José de Anchieta  
Município de Paíçandu

**Rendimento médio: 10 porções**

### Ingredientes

02 ovos  
07 colheres (sopa) de leite em pó  
02 colheres (sopa) de farinha de trigo  
20 colheres (sopa) de açúcar (120 gramas)  
02 copos americanos de água

### Modo de preparo

- Bata os ovos no liquidificador.
- Adicione 10 colheres (sopa) de açúcar, a água, a farinha de trigo e por último o leite em pó.
- Caramelize a forma com o restante do açúcar.
- Cozinhe em banho-maria por 30 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	126,32
Carboidratos (g)	17,72
Proteínas (g)	4,41
Lipídios (g)	4,2
Porção por pessoa – 84 gramas – 1 pedaço pequeno	



## 7.28 PUDIM DELÍCIA

Sugestão de Ilda Antonelli Hrycyki  
Colégio Estadual Ari Kffuri  
Município de Nova Tebas



**Rendimento médio: 10 porções**

### Ingredientes

#### Pudim

04 ovos  
08 colheres (sopa) de açúcar  
06 colheres (sopa) de amido de milho  
08 colheres (sopa) de leite em pó  
05 xícaras (chá) de água (1,2 litro)

#### Calda

01 xícara (chá) de açúcar

### Modo de preparo

#### Pudim

- Dilua o leite em pó na água.
- Bata os ovos no liquidificador com os demais ingredientes.
- Coloque em uma panela e leve ao fogo para cozinhar.
- Despeje em uma forma caramelizada.
- Leve ao forno para dourar.

#### Calda

- Caramelize o açúcar, levando ao fogo até dar o ponto de caramelo.

Pudim



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	187,28
Carboidratos (g)	28,53
Proteínas (g)	5,96
Lipídios (g)	5,48
Porção por pessoa - 100 gramas - 1 pedaço	

## 7.29 PUDIM DE GRANOLA

Sugestão de Maria de Lourdes Saruva Chevonica e  
Lucia Arlete Cavassim de Cristo  
Colégio Estadual Profª Angela S. Teixeira  
Município de Almirante Tamandaré

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

15 litros de leite  
1 kg de amido de milho  
2 kg de açúcar mascavo  
1/2 kg de granola

### Modo de preparo

- Em uma panela junte o leite, o amido e o açúcar e leve ao fogo mexendo sempre até obter uma massa cremosa.
- Em seguida coloque em uma vasilha e deixe esfriar.
- Polvilhe a granola e sirva em porções individuais.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	220,88
Carboidratos (g)	37,63
Proteínas (g)	5,3
Lipídios (g)	5,46
Porção por pessoa – 180 gramas – 1 pedaço médio	





An illustration of four kitchen tools: a whisk with a red handle and silver head, a blue measuring jug with a red scale (0 to 400ml), a silver ladle with a red handle, and a silver spatula with a red handle.



## 8.1 ASSADO DE ERVILHA

Sugestão de Ely Martins de Brito  
Colégio Estadual de São Manoel  
Município de Santa Maria do Oeste

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

03 ovos  
04 batatas médias  
01 tomate grande  
02 dentes de alho picados  
01 cebola média picada  
01 xícara (chá) de leite  
1/2 xícara (chá) de óleo de soja  
01 xícara (chá) de farinha de trigo  
01 e 1/3 xícara (chá) de ervilha  
sal a gosto  
cheiro-verde a gosto  
queijo ralado a gosto

### Modo de preparo

- Cozinhe as batatas com o tomate, cebola, alho, sal e cheiro-verde a gosto.
- Depois de cozidos, amasse com um garfo e misture os demais ingredientes.
- Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno preaquecido por 40 minutos.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	109,68
Carboidratos (g)	9,11
Proteínas (g)	2,74
Lipídios (g)	6,92
Porção por pessoa – 81,37 gramas – 1 pedaço médio	



Salgados



## 8.2 CREME DE MILHO

Sugestão de Mariza S. Figueira  
Colégio Estadual Bernardina Schleder  
Município de União da Vitória

**Rendimento médio: 05 porções**

### Ingredientes

01 e 1/2 xícara (chá) de milho verde  
02 copos americanos de leite (500 ml)  
02 colheres (sopa) de amido de milho  
02 tabletes de caldo de galinha\*

### Modo de preparo

- Bata o milho (com a água da conserva) no liquidificador.
- Leve o milho batido, o leite e o caldo de galinha ao fogo.
- Quando ferver, acrescente o amido de milho para engrossar.
- Cozinhe por 3 minutos.



*Observações*

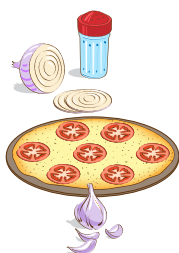
\* Se o caldo de galinha for retirado da receita, esta poderá ser liberada para celíacos.



*Dicas e Sugestões*

Acrescente frango desfiado e aproveite para rechear uma torta ou servir com arroz branco.

Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	107,15
Carboidratos (g)	15,87
Proteínas (g)	3,47
Lipídios (g)	3,31
Porção por pessoa – 105,2 gramas – 1 concha média	



### 8.3 CREME DE MILHO RECHEADO COM FRANGO DESFIADO

Escola Estadual Profº Francisco Antônio de Sousa  
Município de Apucarana

**Rendimento médio: 110 porções**

#### Ingredientes

24 xícaras (chá) de milho verde (aproximadamente 3 Kg)  
40 copos americanos de leite em pó já preparado (10 litros)  
11 colheres (sopa) de amido de milho dissolvido em água (cerca de 200 gramas)  
sal e temperos a gosto  
05 latas (pequenas) de frango desfiado

#### Modo de preparo

- Refogue os temperos com o milho verde e acrescente o leite.
- Após levantar fervura, adicione o amido de milho e mexa sem parar para não empelotar.
- Deixe ferver por mais alguns minutos.
- Desfie o frango e refogue separadamente. Se desejar, acrescente ervilhas ao frango.
- Despeje nas assadeiras uma camada de creme, uma do frango e, por último, mais uma de creme.

Sirva com arroz branco. Pode-se servir o creme e o frango separadamente.



Salgados

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	333
Carboidratos (g)	86,1
Proteínas (g)	4,8
Lipídios (g)	1,6
Porção por pessoa – 90 gramas – 2 colheres de servimento	



## 8.4 EMPADÃO DE FUBÁ

Sugestão de Ivete Vagner Miketchen  
Colégio Estadual Barão de Capanema  
Município de Prudentópolis

**Rendimento médio:** 30 porções

### Ingredientes

#### Massa

02 xícaras (chá) de farinha de trigo  
02 xícaras (chá) de fubá  
03 ovos  
02 xícaras (chá) de leite  
01 xícara (chá) de óleo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

02 cenouras grandes  
02 batatas grandes  
03 tomates  
02 dentes de alho  
02 cebolas grandes  
01 kg de peito de frango desfiado  
01 e ½ xícara (chá) de milho verde

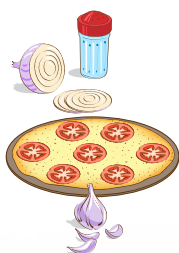
### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve.
- Pique todos os ingredientes do recheio.
- Em uma panela, refogue todos os ingredientes do recheio em um pouco de óleo e reserve.
- Em uma forma untada, coloque metade da massa, o recheio e finalize com o restante da massa.
- Asse em forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos.



Evite colocar o recheio quente para não alterar a consistência da massa.

Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	83,61
Carboidratos (g)	6,71
Proteínas (g)	7,42
Lipídios (g)	3,01
Porção por pessoa – 130,1 gramas – 1 pedaço médio	



## 8.5 EMPADÃO DE FRANGO

Sugestão de Ivete Vagner Miketchen  
Colégio Estadual Barão de Capanema  
Município de Prudentópolis

**Rendimento médio: 18 porções**

### Ingredientes

#### Massa

03 xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 xícara (chá) de óleo  
01 xícara (chá) de leite  
01 ovo  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 colher (sopa) de sal

#### Recheio

02 latas de frango  
03 colheres (sopa) de óleo  
01 cebola média picada  
04 dentes de alho picados  
03 colheres (sopa) de amido de milho  
01 e 3/4 xícara (chá) de molho de tomate

### Modo de preparo

- Amasse com as mãos todos os ingredientes da massa e deixe descansar por 1 hora.
- Para o recheio, corte o frango e refogue com o óleo, a cebola e o alho.
- Adicione o molho de tomate e engrosse com o amido de milho.
- Molde a massa em um refratário.
- Adicione o recheio (já frio).
- Leve para assar em forno preaquecido.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	303,1
Carboidratos (g)	21,24
Proteínas (g)	13,45
Lipídios (g)	18,26
Porção por pessoa – 112 gramas – 1 pedaço médio	



Salgados



## 8.6 FEIJOADA PICADÃO

Sugestão de Vera Lúcia Costa  
Colégio Estadual Presidente Kennedy  
Município de Ponta Grossa

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

20 xícaras (chá) de feijão preto cru (aproximadamente 2,7 Kg)  
04 Kg de carne bovina picada em cubos  
03 Kg de salsicha picadas e fervidas  
02 e 1/2 xícara (chá) de cebola picada (aproximadamente 3 cebolas médias)  
04 dentes de alho picados  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Na panela de pressão, cozinhe o feijão junto com a carne bovina.
- Depois de cozido, coloque as salsichas.
- Refogue o alho e a cebola, e adicione ao feijão.
- Tempere com sal a gosto.
- Deixe ferver por aproximadamente 20 minutos, sem pressão, e sirva.



Junte folhas de louro para acentuar o sabor da feijoada.

Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	282,77
Carboidratos (g)	25,53
Proteínas (g)	20,03
Lipídios (g)	11,17
Porção por pessoa – 112,8 gramas – 1 concha média	

## 8.7 MACARRÃO PREGUIÇOSO

Sugestão de Rosa Mattoso  
Escola Estadual João XXIII  
Município de Irati

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

02 e 1/2 xícaras (chá) de molho de tomate  
03 tabletes de caldo de carne  
04 copos americanos de água (1 litro)  
300 g de peito de frango desfiado  
tempero a gosto  
02 copos americanos de leite ou leite em pó diluído (500 ml)  
amido de milho em quantidade suficiente para engrossar o leite  
01 pacote de macarrão de 500 g

### Modo de preparo

- Refogue os temperos em uma panela de pressão.
- Adicione a água.
- Quando levantar fervura, adicione o molho de tomate e o caldo de carne.
- Adicione os demais ingredientes (menos o leite e o amido de milho) e feche a panela.
- Assim que levantar pressão, retire do fogo e depois de 5 minutos, abra a panela. Reserve.
- Misture o leite ao amido de milho e leve ao fogo para engrossar, formando o molho branco. Junte aos demais ingredientes da panela.

Você pode adicionar queijo ralado ou 04 colheres de requeijão ao molho branco.  
Nesta seção há uma receita de requeijão caseiro.



Salgados

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	143,56
Carboidratos (g)	19,79
Proteínas (g)	6,83
Lipídios (g)	4,12
Porção por pessoa – 30,9 gramas – 1 unidade pequena	



## 8.8 MANDIOLU

Sugestão de Luciene Gomes  
Colégio Estadual Princesa Isabel  
Município de Araruna

**Rendimento médio: 30 porções**

### Ingredientes

600g de carne moída (ou peito de frango desfiado)  
02 colheres (sopa) de margarina  
01 copo americano de leite  
06 xícaras (chá) de queijo ralado (750 gramas)  
05 unidades médias de mandioca crua

### Modo de preparo

- Cozinhe a mandioca e amasse.
- Acrescente a margarina e o leite e leve ao fogo por 05 minutos.
- Cozinhe a carne moída ou o peito de frango com temperos a gosto.
- Unte uma forma média e coloque uma camada de mandioca, uma de carne e outra de queijo.
- Continue formando camadas e cubra a última com o queijo.
- Leve ao forno para gratinar.



Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	203,72
Carboidratos (g)	18,15
Proteínas (g)	12,62
Lipídios (g)	8,96
Porção por pessoa – 100 gramas – 2 escumadeira	

## 8.9 PASTEL COZIDO DE FEIJÃO

Sugestão de Janete Jockinski  
Colégio Estadual Dr. João Ferreira Neves  
Município de Catanduvas

**Rendimento médio: 33 porções**

### Ingredientes

#### Massa

10 xícaras (chá) de farinha de trigo (1,2 kg)  
03 ovos  
sal a gosto

#### Recheio

03 e 1/3 xícaras (chá) de feijão cozido  
sal a gosto  
tempero a gosto

### Modo de preparo

- Amasse a farinha de trigo, os ovos e o sal. Reserve.
- Amasse o feijão, adicionando tempero e sal a gosto. Reserve.
- Abra a massa com um rolo de macarrão.
- Recorte em rodela com auxílio de um copo.
- Recheie e feche os pastéis.
- Cozinhe os pastéis por 15 minutos e escorra.
- Faça um molho de carne e despeje sobre os pastéis cozidos para servir.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	131,24
Carboidratos (g)	26,64
Proteínas (g)	4,29
Lipídios (g)	1,28
Porção por pessoa – 50 gramas – 1 unidade pequena	

Salgados





## 8.10 POLENTA DE CANJIQUINHA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 27 porções**

### Ingredientes

08 copos americanos de água (2 litros)  
01 copo americano de óleo (250 ml)  
05 dentes de alho picados  
01 tablete de caldo de galinha\*  
04 xícaras (chá) de canjiquinha, também conhecida como quirera (aproximadamente 500 gramas)  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Lave bem a canjiquinha. Reserve.
- Frite o alho no óleo.
- Dissolva o caldo de galinha na água, juntamente com o sal.
- Adicione ao alho frito.
- Acrescente a canjiquinha e cozinhe até o ponto de polenta.

\* Se o caldo de galinha for retirado da receita, esta poderá ser liberada para celíacos.



Observações

Servir com molho e salada.



Dicas e Sugestões

Salgados



#### Informação Nutricional da Porção:

Calorias (kcal)	161,35
Carboidratos (g)	14,75
Proteínas (g)	0,07
Lipídios (g)	11,63
Porção por pessoa – 103 gramas – 1 concha média	

## 8.11 QUIBE ASSADO

Sugestão de Terezinha  
Colégio Estadual Francisco Gawlouski  
Município de Paulo Frontin

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

01 kg de carne moída  
04 xícaras (chá) de trigo para quibe (aproximadamente 500 gramas)  
03 dentes de alho  
01 cebola média picada  
sal a gosto  
cheiro-verde a gosto  
pimenta a gosto

### Modo de preparo

- Ferva a quantidade de água suficiente para hidratar a farinha de quibe.
- Deixe a farinha hidratar por 2 horas e depois esprema bem para retirar a água.
- Misture a carne moída com os temperos verdes, o alho, a cebola, a pimenta e o sal.
- Adicione a farinha do quibe.
- Unte uma forma e espalhe a mistura.
- Divida-a em pedaços e leve para assar em forno preaquecido, em temperatura média até dourar.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	200,17
Carboidratos (g)	24,33
Proteínas (g)	15,97
Lipídios (g)	4,33
Porção por pessoa – 98,5 gramas – 1 pedaço médio	



Salgados

## 8.12 VACA ATOLADA

Sugestão de Maria Ondina Pasqualotto  
Colégio Estadual Tancredo Neves  
Município de Coronel Vivida

**Rendimento médio: 250 porções**

### Ingredientes

08 kg de mandioca  
08 kg de carne de paleta ou outra carne bovina em cubos  
02 cabeças médias de couve-flor limpa e em cachos  
01 cabeça grande de repolho picado  
03 maços limpos de brócolis  
10 xícaras (chá) de cenoura ralada (aproximadamente 5 cenouras médias)  
16 e 1/2 xícaras (chá) de tomate picado (aproximadamente 25 tomates médios)  
09 xícaras (chá) de cebola picada (aproximadamente 7 cebolas médias)  
03 dentes de alho picados  
01 maço de cheiro-verde picado

### Modo de preparo

- Cozinhe a mandioca.
- Frite a carne com os outros ingredientes, refogando bem.
- Adicione a mandioca cozida.
- Cozinhe até a carne ficar macia.



Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	162,12
Carboidratos (g)	24,23
Proteínas (g)	10
Lipídios (g)	2,8
Porção por pessoa – 137,5 gramas – 1 concha média	

### 8.13 VIRADO DE FEIJÃO

Sugestão de Marilda Aparecida Pinto  
Colégio Estadual João de Lara  
Município de Paula Freitas

**Rendimento médio: 66 porções**

#### Ingredientes

19 xícaras (chá) de feijão cru (aproximadamente 2,5 kg)  
20 xícaras (chá) de farinha de milho (aproximadamente 1,6 kg)  
05 xícaras (chá) de fubá (600 gramas)  
1/2 kg de linguiça

#### Modo de preparo

- Cozinhe o feijão e tempere a gosto. Reserve.
- Frite a linguiça com um pouco de óleo.
- Retire a linguiça e torre o fubá neste óleo.
- Misture o feijão e a linguiça e adicione a farinha de milho e o fubá, mexendo bem para formar o virado. Sirva em seguida.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	311,32
Carboidratos (g)	57,24
Proteínas (g)	13,03
Lipídios (g)	3,36
Porção por pessoa – 90,5 gramas – 1 escumadeira média	

Salgados



## 8.14 QUIBE DE SARDINHA

Sugestão de Eliane Ribeiro da Silva  
Colégio Estadual de Vila Ajambi  
Município de Almirante Tamandaré

**Rendimento médio: 25 porções**

### Ingredientes

500g de farinha de quibe  
250g de sardinha sem a espinha  
cheiro-verde picado a gosto  
1 cebola ralada  
1 colher (sopa) de alho moído  
2 ovos  
2 xícaras (chá) de farinha de rosca  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Deixe de molho a farinha de quibe por cerca de 1 hora. Escorra.
- Com um garfo, amasse a sardinha.
- Em uma vasilha, junte todos os ingredientes e misture.
- Despeje em uma forma e coloque para assar por aproximadamente 30 minutos.



Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	136
Carboidratos (g)	30,1
Proteínas (g)	14,6
Lipídios (g)	12,9
Porção por pessoa – 1 pedaço pequeno	

## 8.15 RELEITURA DE FEIJÃO COM ARROZ

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 25 porções**

### Ingredientes

04 xícaras (chá) de sobras de arroz cozido  
04 xícaras (chá) de feijão cozido  
01 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada  
01 maço de couve manteiga picada bem fina  
02 colheres (sopa) de margarina  
05 dentes de alho picados  
01 maço de cheiro-verde picado  
02 colheres (sopa) de óleo  
sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

- Triture o feijão no liquidificador ou amasse muito bem. Refogue e adicione um pouco de água, se necessário.
- Vá adicionando aos poucos a farinha de mandioca, até formar um tutu. Reserve.
- Refogue a couve e reserve.
- Derreta a margarina em uma panela, adicione o alho e deixe refogar por uns instantes.
- Adicione o cheiro-verde e o arroz. Reserve.
- Em um refratário, espalhe um pouco do tutu de feijão, modelando nas paredes.
- Adicione o arroz e espalhe o restante do tutu por cima.
- Leve ao forno por uns instantes.
- Sirva acompanhado da couve.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	144,57
Carboidratos (g)	16,86
Proteínas (g)	6,83
Lipídios (g)	5,77
Porção por pessoa – 120 gramas – 1 pedaço médio	

Salgados



## 8.16 FRANGO ARREPIADO

Sugestão de Roseley de Souza Karpiski e  
Sirlei Aparecida de Barros Albino  
Colégio Estadual Jardim Esperança  
Município de Colombo

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

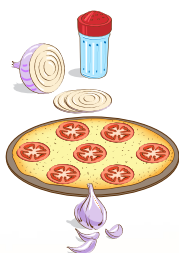
2 Kg de peito de frango desfiado  
2 colheres (sopa) de margarina  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 copos americanos de leite (500 ml)  
1 lata grande de milho verde  
1 lata grande de ervilha  
batata palha para cobrir  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Em uma panela, refogue em óleo, a cebola e o alho.
- Acrescente o frango desfiado, o milho e a ervilha. Reserve.
- Com a farinha de trigo, o leite e a margarina, faça o molho branco.
- Em um refratário, coloque o refogado de frango, acrescente o molho branco e por último a batata palha.
- Leve ao forno médio e deixe entre 05 e 10 minutos.



Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	148
Carboidratos (g)	4,6
Proteínas (g)	13,9
Lipídios (g)	7,8
Porção por pessoa – 100 gramas - 1 porção pequena	



## 8.17 FRANGO DESFIADO AO CREME DE MILHO

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 25 porções**

### Ingredientes

01 peito de frango desfiado  
01 tablete de caldo de galinha\*  
02 copos americanos de água (½ litro)  
01 e 1/2 xícara (chá) de milho verde  
01 xícara (chá) de creme de leite  
01 colher (sopa) de amido de milho

### Modo de preparo

- Cozinhe o frango com o caldo de galinha.
- Desfie e reserve a água do cozimento.
- Bata o milho com o creme de leite e a água reservada no liquidificador, até ficar cremoso.
- Adicione o amido de milho e bata mais um pouco.
- Leve ao fogo em uma panela até engrossar.
- Espalhe o frango desfiado em um refratário, cubra com o creme de milho e leve ao forno até dourar.
- Sirva com arroz branco.



*Observações*

\* Se o caldo de galinha for retirado da receita, poderá ser liberada para celíacos.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	116,15
Carboidratos (g)	2,57
Proteínas (g)	11,1
Lipídios (g)	6,83
Porção por pessoa – 93 gramas – 1 pedaço médio	

Salgados



## 8.18 REQUEIJÃO DE LEITE EM PÓ

Sugestão de Gerci Rauber  
Colégio Estadual de Vila Ipiranga  
Município de Toledo

**Rendimento médio: 80 porções**

### Ingredientes

02 xícaras (chá) de leite em pó  
02 copos americanos de água (500 ml)  
1/2 xícara (chá) de vinagre branco

### Modo de preparo

- Bata no liquidificador o leite em pó e a água.
- Aqueça no fogo, retirando antes da fervura.
- Acrescente o vinagre, escorra ou coe em um pano ou peneira bem fina.



Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	52
Carboidratos (g)	0,5
Proteínas (g)	1,7
Lipídios (g)	4,6
Porção por pessoa – 20 gramas	

## 8.19 HAMBÚRGUER DE ALMÔNDEGAS

Sugestão de Berenice Balbina da Silva  
Colégio Estadual Antônio Martins de Mello  
Município de Ibaiti

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

01 cebola ralada  
02 latas de almôndegas lavadas e trituradas/moídas  
02 ovos  
06 colheres (sopa) de farinha de trigo  
sal e pimenta a gosto  
cheiro-verde a gosto

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes, estique sobre a mesa e corte com um copo (formato redondo).
- Leve ao forno para dourar.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	215
Carboidratos (g)	4,2
Proteínas (g)	13,2
Lipídios (g)	16,2
Porção por pessoa – 100 gramas – uma unidade	

Salgados



## 8.20 PICADINHO DE CARNE COM MOLHO BRANCO

Sugestão de Rosa Custódia da Rocha Torres  
Colégio Estadual Aldo Dallago  
Município de Ibaiti

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

04 latas de carne bovina (aproximadamente 1,5 kg)  
03 colheres (sopa) de óleo  
02 dentes de alho picados  
01 cebola média picada  
cheiro-verde a gosto

### Creme

08 colheres (sopa) de leite em pó (160 gramas)  
04 copos americanos de água (1 litro)  
03 colheres (sopa) de farinha de trigo (60 gramas)  
01 e 1/2 copo americanos de extrato de tomate  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes do creme no liquidificador. Reserve.
- Adicione o óleo numa panela e doure a cebola e o alho.
- Junte o creme e deixe ferver durante 10 minutos, mexendo para não empelotar.
- Escorra bem a carne bovina e junte ao creme, mexendo com cuidado para que a carne não esfarele.
- Salpique cheiro-verde a gosto.



Salgados



Sirva com arroz branco.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	210
Carboidratos (g)	17,5
Proteínas (g)	10,6
Lipídios (g)	12,7
Porção por pessoa – 100 gramas	

## 8.21 POLENTA RECHEADA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 40 porções**

### Ingredientes

#### Polenta

01 litro de água  
02 colheres (sopa)  
de óleo ou margarina  
03 xícaras (chá) de fubá  
sal a gosto

#### Recheio

01 lata de carne bovina  
(aproximadamente 800 g)  
1/2 xícara (chá) de milho verde  
1/2 xícara (chá) de ervilha  
02 e 1/2 xícara (chá) de tomate picado  
01 copo americano de água (250 ml)  
02 colheres (sopa) de óleo  
01 e 1/3 xícara (chá) de cebola picada

### Modo de preparo

#### Polenta

- Desmanche o fubá em uma parte da água fria.
- Adicione o restante da água, a margarina (ou óleo) e o fubá em uma panela e misture bem.
- Leve ao fogo para cozinhar, mexendo sempre para não empelotar, até soltar do fundo da panela.

#### Recheio

- Refogue a cebola, o tomate, o milho e a ervilha no óleo.
- Acrescente a carne, a água e o extrato de tomate.
- Deixe ferver um pouco.

#### Montagem

- Espalhe metade da polenta em uma assadeira.
- Espalhe o recheio.
- Cubra com o restante da polenta



Pode polvilhar queijo ralado e levar ao forno para gratinar, porém não pode ser servido para intolerantes à lactose.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	122
Carboidratos (g)	8,11
Proteínas (g)	7,4
Lipídios (g)	6,9
Porção por pessoa – 125 gramas	



Salgados



## 8.22 EMPADÃO DE LIQUIDIFICADOR

Sugestão de Lidia Nunes dos Santos  
Escola Estadual Shirlene de Souza Rocha  
Município de Rio Branco do Sul

**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

3 ovos  
6 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de leite  
1 xícara(chá) de óleo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 colher (chá) de sal  
1 lata de peito de frango desfiado  
1 lata (500g) de milho verde  
1 lata (500g) de ervilha  
2 tomates sem pele picados  
cheiro-verde a gosto

### Modo de preparo

- Bata no liquidificador os ovos, a farinha de trigo, o leite, o óleo, o fermento em pó e o sal. Reserve.
- Em um recipiente coloque o frango desfiado e acrescente o milho, a ervilha, os tomates e o cheiro-verde. Misture.
- Em uma forma untada, coloque metade da massa, o recheio e cubra com o restante da massa.
- Asse por aproximadamente 40 minutos.



Salgados



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	401,22
Carboidratos (g)	40,67
Proteínas (g)	23,83
Lipídios (g)	15,91
Porção por pessoa – 180 gramas - 1 fatia média	

## 8.23 LASANHA DE BERINJELA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 65 porções**

### Ingredientes

03 Kg de carne em conserva (bovina ou de frango)  
04 berinjelas grandes  
10 batatas médias  
03 cebolas médias cortadas em cubos  
04 xícaras (chá) de extrato de tomate  
09 xícaras (chá) de água (aproximadamente 2,2 litros)  
02 xícaras (chá) de queijo ralado  
sal, alho e salsinha a gosto

### Modo de preparar

- Lave e corte as berinjelas em fatias retangulares. Reserve.
- Lave as batatas, descasque e corte em fatias. Leve ao fogo em uma panela com água e sal, até que estejam cozidas, porém firmes. Reserve.
- Em outra panela, refogue a carne enlatada com cebola e alho. Acrescente o extrato de tomate, água, salsinha e o sal e deixe apurar.

### Montagem

Em uma assadeira, coloque um pouco de molho, faça uma camada de berinjela e intercale com fatias de batata e molho. A última camada deve ser de batata e molho. Para finalizar, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 15 minutos.

A receita pode ser utilizada para intolerantes à lactose, caso não adicione o queijo ralado ao final.



Observações

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	114,52
Carboidratos (g)	6,51
Proteínas (g)	14,34
Lipídios (g)	3,28
Porção por pessoa – 130 gramas – 1 pedaço	



Lasanhas



## 8.24 LASANHA DE BISCOITO SALGADO

Sugestão de Prazedo Alflen  
Colégio Santos Drummond de Andrade  
Município: Cascavel

**Rendimento médio: 10 porções**

### Ingredientes

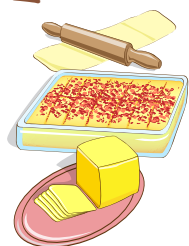
04 pacotes (400g) de biscoito salgado  
01 lata (02 kg) de frango desfiado  
03 cebolas médias picadas  
04 tomates grandes picados  
03 colheres (sopa) extrato de tomate  
02 xícaras (chá) de queijo ralado  
01 e 1/2 xícara (chá) de ervilha  
01 e 1/2 xícara (chá) de milho  
sal a gosto.

### Modo de preparo

- Refogue a cebola, os tomates e o extrato de tomate.
- Acrescente um pouco de água, o milho e a ervilha e deixe ferver.
- Em um refratário, coloque uma camada de biscoito, cubra com o frango desfiado.
- Alterne as camadas, finalizando com o queijo ralado.
- Leve ao forno para dourar.



Lasanhas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	419,10
Carboidratos (g)	40,4
Proteínas (g)	32,74
Lipídios (g)	14,06
Porção por pessoa – 120 gramas – 1 pedaço	

## 8.25 SOPA DE FEIJÃO

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 12 porções**

### Ingredientes

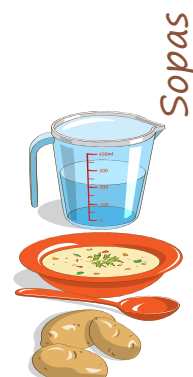
03 xícaras (chá) de feijão cozido  
02 batatas médias cortadas em cubos  
01 cenoura média cortada em cubos  
250 g de macarrão (tipo espaguete)  
03 dentes de alho amassados  
01 xícara (chá) de cebola picada  
05 colheres (sopa) de óleo (75 ml)  
05 xícaras (chá) de água (1 litro)  
sal e cheiro-verde a gosto

### Modo de preparo

- Tempere o feijão e bata no liquidificador com o caldo. Reserve.
- Em uma panela grande, refogue no óleo o alho amassado e a cebola. Coloque água e deixe ferver.
- Acrescente o macarrão, a batata e a cenoura e deixe cozinhar até ficar “al dente”.
- Adicione o feijão à sopa. Deixe ferver por uns 10 minutos com a panela semi tampada.
- Acrescente o cheiro-verde e o sal a gosto. Se ficar muito grosso, adicione água.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	143,62
Carboidratos (g)	9,79
Proteínas (g)	5,64
Lipídios (g)	9,1
Porção por pessoa – 208,3 gramas – 1 prato fundo	



## 8.26 SOPA DE ERVILHA

Sugestão de Elvira Kurtz  
Colégio Estadual Belo Horizonte  
Município de Medianeira

**Rendimento médio: 25 porções**

### Ingredientes

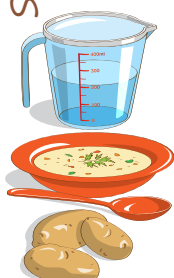
01 xícara (chá) de cebola picada (cerca de 1 cebola pequena)  
05 e 3/4 xícaras (chá) de ervilha (aproximadamente 750 gramas)  
03 chuchus médios picados  
08 folhas de couve picadas  
01 colher (sopa) de farinha de trigo  
02 colheres (sopa) de margarina  
02 tabletes de caldo de galinha  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Cozinhe a ervilha. Reserve.
- Refogue na margarina a cebola e o caldo.
- Acrescente a farinha de trigo e deixe dourar.
- Acrescente o chuchu, a couve e um pouco de água para refogar até amolecer.
- Adicione a ervilha cozida e deixe ferver por 10 minutos.



Sopas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	54,69
Carboidratos (g)	8,68
Proteínas (g)	2,72
Lipídios (g)	1,01
Porção por pessoa – 78,9 gramas – 1 concha pequena	



## 9. Saladas

As saladas são formadas por hortaliças (legumes e verduras) podendo também incluir frutas. (BRASIL, 2005). Esses alimentos são importantes na composição de uma dieta saudável, pois são fontes de micronutrientes, fibras e possuem propriedades funcionais. Além disso, possuem poucas calorias o que favorece a manutenção do peso corporal. A baixa ingestão destes alimentos está entre os dez principais fatores de risco que contribuem para a carga total de doença no mundo (FIGUEIREDO, 2008).

## 9.1 SALADA DE SARDINHA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

02 kg de sardinha ou pescado em lata  
12 e 1/2 xícara (chá) de tomate picado  
(aproximadamente 18 tomates médios)  
01 xícara (chá) de cebola picada  
(aproximadamente 1 e 1/2 cebola média)  
04 xícaras (chá) de pimentão picado  
(aproximadamente 3 pimentões)  
cheiro-verde a gosto

### Modo de preparo

- Pique o tomate, a cebola e o pimentão.
- Adicione a sardinha (ou pescado) e o cheiro-verde.



Sirva com arroz colorido ou intercale com camadas de batata cozida em rodela, ovo cozido e ervilha. Fica uma delícia.

Saladas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	36,21
Carboidratos (g)	1,22
Proteínas (g)	5,47
Lipídios (g)	1,05
Porção por pessoa – 45 gramas – 1/2 prato raso	

## 9.2 SALADA DE SOJA

Sugestão de Maria Ignez  
Colégio Estadual Branca da Mota Fernandes  
Município de Maringá

**Rendimento médio: 100 porções**

### Ingredientes

10 xícaras (chá) de pepino sem casca picado  
(cerca de 06 pepinos médios)  
06 e 1/2 xícaras (chá) de soja cozida  
02 maços de escarola  
02 e 1/2 unidades grandes de alface  
06 maços de espinafre bem cozido e escorrido  
12 e 1/2 xícaras (chá) de tomate picado  
(cerca de 18 tomates médios)

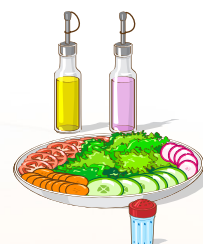
### Modo de preparo

- Lave as folhas das verduras e coloque-as sobre uma travessa.
- Adicione os tomates e os pepinos picados sobre as folhas.
- Acrescente a soja cozida.
- Tempere a salada a seu gosto.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	66,86
Carboidratos (g)	4,37
Proteínas (g)	3,12
Lipídios (g)	4,1
Porção por pessoa – 80 gramas – 1 prato raso	



Saladas





### 9.3 SALADA RICA DE PESCADO

Sugestão de Adriane  
Colégio Estadual Cerrado das Cinzas  
Município de Arapoti



**Rendimento médio: 100 porções**

#### Ingredientes

02 latas de pescado ou atum ralado (aproximadamente 1,5 kg)  
04 cenouras médias raladas  
04 tomates médios picados em cubos  
02 cebolas médias raladas

#### Modo de preparo

- Escorra o pescado utilizando uma peneira.
- Limpe o pescado e desfie.
- Junte todos os ingredientes em uma vasilha grande e tempere a gosto.

Saladas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	38,85
Carboidratos (g)	0,88
Proteínas (g)	3,71
Lipídios (g)	2,28
Porção por pessoa – 30 gramas – 1 escumadeira média rasa	



## 9.4 TABULE

Sugestão de Maria Ignez  
Colégio Estadual Branca da Mota Fernandes  
Município de Maringá

**Rendimento médio: 30 porções**

### Ingredientes

02 unidades grandes de alface americana  
03 xícaras (chá) de pepinos sem casca picados (cerca de 2 pepinos médios)  
03 e 3/4 xícaras (chá) de tomates grandes picados (cerca de 5 tomates médios)  
03 maços de cebolinha  
02 maços de salsinha  
02 e 1/2 xícara (chá) de farinha de quibe (aproximadamente 330 gramas)

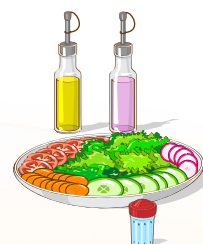
### Modo de preparo

- Pique a alface, a cebola e a salsinha em fatias finas.
- Pique o pepino e o tomate em cubos.
- Deixe a farinha de quibe de molho na água gelada.
- Retire a água da farinha de quibe.
- Tempere com limão e monte a salada.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	24,84
Carboidratos (g)	4,89
Proteínas (g)	0,96
Lipídios (g)	0,16
Porção por pessoa – 53 gramas – ½ prato raso	

Saladas



## 9.5 SALADA DE GRÃO DE BICO

Sugestão de Bruna Mara Granemann de Souza  
Equipe CANE

**Tempo de preparo: 40min**  
**Rendimento médio: 5 porções**

### Ingredientes

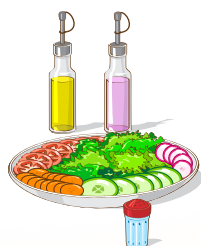
1 cebola  
2 tomates  
2 colheres de sopa de cheiro-verde  
4 colheres de sopa de azeite  
4 dentes de alho  
200 g de grão-de-bico  
Suco de 1 limão  
Sal a gosto

### Modo de preparo

- Misture a cebola, o tomate, o alho, o azeite e o suco do limão.
- Cozinhe o grão-de-bico, retire a casca e reserve.
- Coloque em uma assadeira, salpique o sal, coloque o molho e misture bem.
- Leve à geladeira por 30 minutos.
- Salpique o cheiro-verde na hora de servir.



Saladas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	167,20
Carboidratos (g)	34,80
Proteínas (g)	10,80
Lipídios (g)	2,60
Porção por pessoa – 40 gramas – 4 colheres de sopa	

## 9.6 SALADA REFRESCANTE

Sugestão de Bruna Mara Granemann de Souza  
Equipe CANE

**Tempo de preparo: 40min**  
**Rendimento médio: 5 porções**

### Ingredientes

½ unidade de alface americana picada  
½ unidade de alface lisa picada  
1 xícara (chá) de tomate picado  
1 pepino japonês em rodela  
150g de peito de frango em tiras grelhado

### Molho

½ xícara de suco de maracujá  
3 colheres de vinagre  
3 colheres de mel  
1 colher de maisena  
Sal a gosto

### Modo de preparo

#### Salada

- em uma saladeira, arrume as folhas com o tomate, o pepino e o frango e reserve.

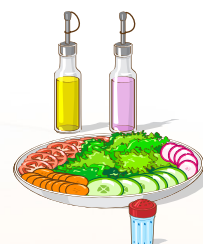
#### Molho

- em uma panela pequena, misture o suco de maracujá com a água, o vinagre, o sal, o mel e a maisena.
- Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
- Espere esfriar, sirva sobre a salada.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	166,20
Carboidratos (g)	7,10
Proteínas (g)	12,90
Lipídios (g)	9,70
Porção por pessoa – 80 gramas – 1 prato de sobremesa	



Saladas



## 9.7 SALADA RUSSA

Sugestão de Bruna Mara Granemann de Souza  
Equipe CANE

**Tempo de preparo: 40min**  
**Rendimento médio: 8 porções**

### Ingredientes

4 unidades de beterraba em pedaços pequenos  
6 unidades de batata  
4 unidades de cenoura  
1 unidades de peito de frango desossado cozido e desfiado  
5 colheres (sopa) de maionese

### Modo de preparo

- Cozinhe os legumes.
- Coloque todos os ingredientes acima bem picados e temperados com cebola, pimenta, sal, salsinha e junte a maionese.
- Mexa bem e sirva gelada.



Saladas



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	184,00
Carboidratos (g)	80,00
Proteínas (g)	7,40
Lipídios (g)	13,80
Porção por pessoa – 100 gramas – 1 prato de sobremesa	

## 9.6 SALADA DE ATUM COM ESPINAFRE

Sugestão de Bruna Mara Granemann de Souza  
Equipe CANE

**Tempo de preparo: 10min**  
**Rendimento médio: 3 porções**

### Ingredientes

10 folhas de espinafre escaldadas  
1 lata de atum sólido (sem o óleo)  
1 xícara (chá) de cenoura cozida e cortada em cubos  
Azeite de oliva a gosto  
Suco de 1 limão  
Sal a gosto

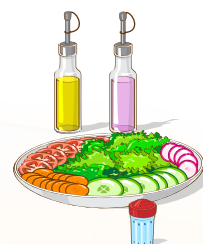
### Modo de preparo

- Em uma travessa, misture o espinafre, o atum, a cenoura e o palmito;
- Tempere com o azeite, o suco de limão e o sal.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	96,00
Carboidratos (g)	10,30
Proteínas (g)	7,30
Lipídios (g)	3,44
Porção por pessoa – 80 gramas – 1 prato de sobremesa	

Saladas





## 10. Aproveitamento do leite

Desde a infância, o leite é utilizado na alimentação dos humanos no mundo todo. Os avanços nas técnicas de produção e processamento deste alimento tem favorecido ainda mais o consumo dos seus subprodutos (SILVA, 1997).

É possível retirar do leite vários produtos, como queijos, requeijões e iogurtes, sendo que estes produtos são ricos em macro e micro nutrientes, como proteínas, cálcio e vitaminas. Entre os produtos de soro de leite estão a ricota, refresco com frutas, requeijão e bebidas lácteas, produzidos com 100% do soro proveniente da produção do queijo de coalho, constituindo uma importante e excelente fonte de proteínas de alto valor biológico (PELEGRINE & CARRASQUEIRA, 2008).





## 10.1 AMBROSIA ASSADA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 08 porções**

### Ingredientes

05 xícaras (chá) de leite (1 litro)

12 OVOS

02 e 3/4 xícara (chá) de açúcar

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador durante 1 minuto.
- Coloque em um refratário untado com manteiga e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos.
- Retire do forno e sirva em seguida.



Aproveitamento de Leite

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	201,25
Carboidratos (g)	34,70
Proteínas (g)	4,88
Lipídios (g)	5,86
Porção por pessoa – 125 gramas – 1 fatia média	





## 10.2 IOGURTE DE MORANGO

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 05 porções**

### Ingredientes

01 copo americanos de iogurte natural  
01 caixa de gelatina de morango (110g)  
05 colheres (sopa) de leite em pó (100 gramas)  
04 copos americanos de leite (1 litro)  
açúcar a gosto

### Modo de preparo

- Aqueça o leite (um pouco mais quente que morno).
- Adicione o iogurte, o leite em pó e reserve.
- Dissolva a gelatina em 1 xícara (chá) de água quente e deixe esfriar. Em seguida adicione na mistura reservada e mexa bem.
- Coloque em um recipiente de plástico bem fechado por 24 horas e deixe descansar na geladeira.
- No dia seguinte, retire da geladeira, adicione o açúcar se necessário e sirva.

Aproveitamento de Leite



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	148,51
Carboidratos (g)	14,81
Proteínas (g)	7,22
Lipídios (g)	6,71
Porção por pessoa – 200 ml (1 caneca)	

### 10.3 SOPA DE AVEIA COM CARNE DE FRANGO

Sugestão de Juliana Wille Silva e Pâmela Milena Sell  
Acadêmicas de Nutrição da Universidade Federal  
do Paraná  
Município de Curitiba

**Rendimento médio: 08 porções**

#### Ingredientes

05 xícaras (chá) de leite (1 litro)  
02 xícaras (chá) de aveia em flocos  
02 e 1/2 xícaras (chá) de água  
1/2 xícara (chá) de extrato de tomate  
02 tabletes de caldo de galinha  
250g de frango em conserva

#### Modo de preparo

- Em uma panela funda, junte o leite e a aveia em flocos e leve ao fogo.
- Em outro recipiente, adicione água quente e dissolva o caldo de galinha.
- Em seguida despeje na panela com o leite e a aveia, e adicione neste momento o extrato de tomate. Após fervura, cozinhe por 03 minutos.
- Adicione o frango em conserva desfiado e deixe ferver novamente. Sirva.



Aproveitamento de Leite

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	163,83
Carboidratos (g)	16
Proteínas (g)	13,14
Lipídios (g)	5,29
Porção por pessoa – 200 ml (1 caneca)	



## 10.4 MINGAU DE CHOCOLATE

Sugestão de Marilene de Fátima Reguini  
e Luzia Gallena Paula  
Escola Estadual Padre Anchieta  
Município de Inajá

**Rendimento médio: 18 porções**

### Ingredientes

08 copos americanos de leite integral (2 litros)  
05 xícaras (chá) de amido de milho (750 gramas)  
02 e 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó  
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar

### Modo de preparo

- Ferva o leite com o achocolatado e o açúcar.
- Desmanche o amido em água fria e misture ao leite com o chocolate em pó.
- Mexa sem parar para não empelotar.
- Cozinhe por alguns minutos até dar ponto.



Aproveitamento de Leite



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	213,87
Carboidratos (g)	50,48
Proteínas (g)	1,48
Lipídios (g)	0,67
Porção por pessoa – 60 gramas – 2 colheres de sobremesa	

## 10.5 RICOTA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 08 porções**

### Ingredientes

04 copos americanos de leite (2 litros)  
04 colheres (sopa) de suco de limão ou vinagre  
sal a gosto

### Modo de preparo

- Coloque o leite para ferver.
- Quando ferver, adicione o suco de limão ou vinagre e mexa vigorosamente.
- Deixe esfriar, e, em seguida, passe tudo por um pano fino. A massa ficará seca em mais ou menos 06 horas.



A ricota pode ser usada de diversas formas, tanto para ser consumida pura, com um pouco de sal e temperos verdes, quanto para tortas e doces.

Aproveitamento de Leite

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	75,2
Carboidratos (g)	6,65
Proteínas (g)	3,78
Lipídios (g)	3,78
Porção por pessoa – 60 gramas – 2 fatias médias	



## 10.6 REQUEIJÃO CREMOSO CASEIRO

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 24 porções**

### Ingredientes

05 xícaras (chá) de leite cru ou pasteurizado (1 litro)  
04 e 1/2 xícara (chá) de vinagre ou suco de limão coado  
01 colher (sopa) de margarina ou manteiga  
01 colher (sopa) de leite em pó

### Modo de preparo

- Separe ½ copo do leite e ferva o restante até começar a subir.
- Adicione o vinagre, ou limão, mexendo rapidamente, e retire imediatamente do fogo.
- Deixe repousar por 02 minutos. Separe a massa formada no coador.
- Bata no liquidificador a massa com os outros ingredientes e com o leite que foi separado no início, por 10 minutos.



Aproveitamento de Leite

Acrescente à massa, no liquidificador, azeitonas sem sementes, e/ou cebolas e/ou alho fresco picado, formando um patê.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	35,51
Carboidratos (g)	2,99
Proteínas (g)	1,43
Lipídios (g)	2,13
Porção por pessoa – 20 gramas – 1 colher (sopa) rasa	



## 11. Diabéticos

O diabetes é uma doença metabólica, caracterizada por um aumento da concentração de açúcar no sangue, chamado de hiperglicemia. Esta hiperglicemia pode ser causada por defeitos na ação ou na secreção do hormônio insulina, produzido no pâncreas. Existem 2 tipos mais comuns de diabetes: o tipo 1, comumente conhecido como diabetes juvenil, e o tipo 2, chamado também de diabetes do adulto. O diabetes descontrolado pode causar complicações em vários órgãos, como olhos, rins, nervos, cérebro, coração e vasos sanguíneos (BRASIL, 2006).





## DICAS E CURIOSIDADES SOBRE DIABETES

Algumas informações abaixo sobre diabetes são referenciadas por Spina (2008).

- O exercício físico aumenta a sensibilidade do corpo à insulina e, portanto, tende a diminuir a glicose no sangue. Cuidado com exercícios físicos intensos, você pode ter episódios de hipoglicemia (nível baixo de açúcar no sangue) durante ou depois de praticá-los;
- Os exercícios mais indicados para portadores de diabetes são: caminhar, andar de bicicleta, nadar e dançar;
- Cuidado com bebidas alcoólicas, pois seu consumo pode baixar demais a glicemia. No caso de cerveja, prefira a que não contém álcool;
- Sempre carregue um lanche com você ao sair de casa, para não ser surpreendido com mudanças em seus planos na hora de comer;
- As unhas dos pés devem ser aparadas em linha reta, e as cutículas não devem ser retiradas;
- As complicações mais frequentes do diabetes decorrem do tratamento inadequado;

De acordo com a Associação Nacional de Assistência ao Diabético – ANAD (s.d.):

- Os pés diabéticos devem ser verificados diariamente para ver se há bolhas, rachaduras, cortes ou pele seca entre os dedos ou na planta do pé e vermelhidão;





## 11.1 CANJICA DIET

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 04 porções**

### Ingredientes

1/2 copo americano de milho branco para canjica  
01 e 1/2 xícara (chá) de água  
02 xícaras (chá) de leite desnatado  
32 gotas de adoçante líquido  
16 cravos da índia  
canela em pó a gosto

### Modo de preparo

- Um dia antes do preparo, coloque o milho branco para canjica de molho na água.
- No dia seguinte, escorra e leve ao fogo em uma panela o milho com a água (da receita).
- Depois de cozido, junte metade dos cravos e deixe apurar um pouco, adicione o leite e o restante dos cravos.
- Ferva até formar um caldo espesso e retire do fogo, acrescentando o adoçante.
- Espere esfriar, polvilhe com canela e sirva.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	102,4
Carboidratos (g)	25,6
Proteínas (g)	5,58
Lipídios (g)	1,67
Porção por pessoa – 203 gramas – 1 tigela pequena	

Diabéticos



## 11.2 SANDUÍCHE DIET

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 01 unidade**

### Ingredientes

02 fatias de pão integral  
01 fatia grossa de ricota  
02 rodela de tomate  
02 pepinos médios em conserva  
alface, alho, cebola, salsinha a gosto

### Modo de preparo

- Tempere a ricota com o alho, a cebola e a salsinha.
- Pegue uma fatia de pão, coloque a ricota temperada, a alface, o tomate e o pepino. Coloque a outra fatia de pão em cima.



Diabéticos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	359,62
Carboidratos (g)	57,45
Proteínas (g)	20,17
Lipídios (g)	5,46
Porção por pessoa – 263 gramas – 1 unidade	

### 11.3 SANDUÍCHE INTEGRAL DE AVEIA E IOGURTE

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 5 porções**

#### Ingredientes

10 fatias de pão integral  
04 folhas de alface em tiras  
01 tomate médio picado  
1/2 xícara (chá) de cenoura ralada  
01 colher (sopa) de ervilha  
01 colher (sopa) de milho  
01 e 1/4 xícara (chá) de iogurte desnatado  
02 colheres (sopa) de aveia em flocos

#### Modo de preparo

- Em uma tigela misture o iogurte, o tomate, a cenoura, a ervilha, o milho e a aveia para formar um creme. Reserve.
- Distribua a alface em cinco fatias de pão, coloque o creme e cubra com as fatias de pão restantes. Sirva.



*Observações*

A receita pode ser utilizada também para intolerantes à lactose, caso o escolar intolerante tenha liberação para consumo de iogurtes.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	200,44
Carboidratos (g)	36,16
Proteínas (g)	10,8
Lipídios (g)	1,4
Porção por pessoa – 153 gramas – 1 pedaço médio	



Diabéticos



## 11.4 BOLO SEM AÇÚCAR

Sugestão de Vera Lúcia, Dalva e Ademir  
Colégio Estadual Heitor de Alencar Furtado  
Município de Paíçandu

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

manteiga e farinha de trigo para untar a forma  
04 ovos (claras e gemas separadas)  
02 colheres (sopa) de manteiga  
01 colher (chá) de sal  
03 xícaras (chá) de farinha de trigo  
02 colheres (sopa) de fermento em pó  
02 xícaras (chá) de leite

### Modo de preparo

- Unte uma forma com a manteiga e a farinha de trigo.
- Bata as claras em neve.
- Acrescente as gemas, uma a uma batendo sempre.
- Adicione a manteiga e o sal.
- Peneire a farinha com o fermento.
- Acrescente à massa os ingredientes peneirados, intercalando-os com o leite.
- Espalhe a massa na forma untada.
- Asse em forno médio (180°C) preaquecido por aproximadamente 35 minutos.
- Retire do forno e desenforme.



Diabéticos



Sirva acompanhado de geleia diet com sabor de sua preferência.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	131,69
Carboidratos (g)	19,58
Proteínas (g)	4,68
Lipídios (g)	3,85
Porção por pessoa – 71,3 gramas – 1 fatia média	

## 11.5 CUCA DIET

Sugestão de Matilde Konfidera  
Colégio Estadual Pedro Busko  
Município de Paulo Frontin

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

02 OVOS  
02 colheres (sopa) de aspartame (que pode ser utilizado no fogão e forno)  
02 colheres (sopa) de margarina  
02 colheres (sopa) de fermento biológico  
01 xícara (chá) de leite desnatado  
03 xícaras (chá) de farinha de trigo

### Modo de preparo

- Amasse todos os ingredientes até que a massa obtenha uma consistência macia.
- Deixe descansar até que a massa dobre de volume.
- Coloque em forma untada.
- Asse por 45 minutos.



Diabéticos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	180,04
Carboidratos (g)	32,08
Proteínas (g)	5,46
Lipídios (g)	3,32
Porção por pessoa – 71 gramas – 1 pedaço médio	



## 11.6 SORVETÃO

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 15 fatias**

### Ingredientes

#### Creme

02 xícaras (chá) de leite em pó desnatado  
01 xícara (chá) de água fervente  
02 colheres (sopa) de adoçante  
01 colher (sobremesa) de margarina light  
essência de baunilha a gosto  
01 gema  
02 copos americanos de leite líquido desnatado  
01 colher (sopa) de amido de milho  
03 claras em neve em ponto firme

#### Calda

01 xícara (chá) de leite líquido desnatado  
03 colheres (sopa) de chocolate em pó diet  
01 colher (sobremesa) de amido de milho diluído em água

### Modo de preparo

#### Creme

- Bata sem parar no liquidificador (por 05 minutos) o leite em pó, a água fervente e a margarina light. Depois acrescente o resto dos ingredientes, exceto o amido de milho e as claras em neve.
- Coloque o creme em uma panela e leve ao fogo baixo mexendo sempre. Ao levantar fervura, junte com o amido de milho e continue mexendo até engrossar.
- Retire do fogo, espere esfriar e acrescente as claras, misturando sem bater.



Diabéticos



- Coloque o creme em forma de pudim e leve ao congelador por 06 horas ou até congelar completamente.

### **Calda**

- Junte o leite com o achocolatado em uma panela até levantar fervura. Acrescente o amido de milho. Mexa até engrossar e retire do fogo.

### **Montagem**

- Antes de desenformar, aqueça levemente o fundo da forma, passando uma faca para que o sorvete se desprenda das laterais. Vire em um prato e regue com a calda de chocolate.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	72,8
Carboidratos (g)	8,3
Proteínas (g)	4,9
Lipídios (g)	1,6
Porção por pessoa – 60 gramas – 1 fatia média	

Diabéticos





## 12. Fenilcetonúricos

A fenilalanina é um aminoácido presente em muitos alimentos, sendo importante na composição das proteínas corporais. Um pouco da fenilalanina que ingerimos é incorporada pelo organismo, e o que resta é convertida em tirosina, através da enzima fenilalanina hidroxilase (MIRA & MARQUEZ, 2000). A tirosina, por sua vez, é importante na síntese protéica e precursora de neurotransmissores e hormônios. Para a maioria das pessoas a fenilalanina é um nutriente inofensivo, porém algumas pessoas possuem mutação no gene que codifica essa enzima, aumentando a concentração de fenilalanina no sangue, podendo ser tóxico. Esta condição é chamada de Fenilcetonúria (GONÇALVES et al., 2010). A alimentação na fenilcetonúria é baseada em uma dieta com baixo teor de fenilalanina. Evitam-se as proteínas de origem animal e opta-se por dietas ricas em vegetais (MONTEIRO & CANDIDO, 2006).



## 12.1 BISCOITO DE POLVILHO

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 04 porções**

### Ingredientes

01 xícara (chá) de polvilho azedo  
01 colher (chá) de sal  
1/2 xícara (chá) de água  
1/2 colher (sopa) de óleo

### Modo de preparo

- Em uma panela, aqueça a água com o óleo até ferver.
- Em uma vasilha, misture o polvilho com o sal.
- Jogue a água com óleo fervendo sobre o polvilho e mexa com garfo.
- Conforme esfriar um pouco, mexa com as mãos, até dar ponto de massa.
- Faça bolinhas, minhocas ou rosquinhas: quanto mais finos, mais crocantes.
- Asse em forno preaquecido a 320°C, em assadeira grande previamente untada, separadas umas das outras.

Fenilcetonúricos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	103,23
Carboidratos (g)	20
Proteínas (g)	0,09
Lipídios (g)	2,5
Porção por pessoa – 60 gramas	



## 12.2 SAGU DE SUCO DE UVA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 10 porções**

### Ingredientes

02 e 1/2 xícaras (chá) de suco de uva concentrado  
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar refinado ou mascavo  
01 xícara (chá) de sagu  
05 xícaras (chá) de água  
cravos da índia a gosto

### Modo de preparo

- Coloque o sagu de molho em 2 xícaras (chá) de água, por 2 horas.
- Em outro recipiente, misture o suco de uva, o açúcar, os cravos, a água e leve ao fogo até ferver.
- Junte o sagu e deixe cozinhar até ficar transparente.
- Deixe esfriar e leve à geladeira.

Fenilcetonúricos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	173,92
Carboidratos (g)	43,1
Proteínas (g)	0,0
Lipídios (g)	0,0
Porção por pessoa – 200 ml	

### 12.3 CREME DE ABACATE

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 02 porções**

#### Ingredientes

01 abacate médio  
02 colheres (sopa) de açúcar  
1/2 limão médio espremido  
02 colheres (sopa) de creme de leite fresco ou nata

#### Modo de preparo

- Corte o abacate ao meio e amasse.
- Acrescente o açúcar, o suco do limão e a nata ou creme de leite e bata novamente.
- Leve para gelar e sirva.



Fenilcetonúricos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	521,92
Carboidratos (g)	38,3
Proteínas (g)	4,25
Lipídios (g)	39,1
Porção por pessoa – 177,5 ml – 1 xícara	



## 12.4 ALMÔNDEGA DE LEGUMES

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 03 porções**

### Ingredientes

01 cenoura média ralada  
01 chuchu médio ralado  
1/2 xícara (chá) de cebola picada  
02 colheres (sopa) de manteiga  
01 colher (sopa) de salsinha picada  
01 colher (sopa) de cebolinha verde picada  
01 colher (sopa) rasa de sal  
03 colheres (sopa) de farinha de mandioca (não usar farinha temperada)

### Modo de preparo

- Rale a cenoura, o chuchu e misture com os demais ingredientes.
- Faça bolinhas e asse em forma untada com óleo por 30 minutos a 200°C.

Fenilcetonúricos

Podem ser acrescentados outros vegetais e legumes no lugar da cenoura e do chuchu, tais como: abobrinha ralada, tomate sem semente e sem pele picado e beterraba ralada.



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	226,95
Carboidratos (g)	19,27
Proteínas (g)	1,94
Lipídios (g)	15,77
Porção por pessoa – 150 gramas	

## 12.5 MOUSSE DE MARACUJÁ

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 03 porções**

### Ingredientes

04 colheres (sopa) de creme de leite fresco  
01 copo americanos de água  
01 e 1/2 colher (sopa) de amido de milho  
1/2 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado  
02 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de preparo

- Dissolva o amido de milho num copo com água. Leve ao fogo para engrossar.
- Deixe esfriar e reserve.
- Bata no liquidificador este creme com os demais ingredientes até homogeneizar.
- Guarde em recipientes e leve à geladeira.



Fenilcetonúricos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	317,3
Carboidratos (g)	29,57
Proteínas (g)	0,54
Lipídios (g)	6,27
Porção por pessoa – 163 gramas – 1 xícara (chá)	





## 12.6 SOPA DE LEGUMES

Sugestão da Equipe CANE



### Ingredientes

#### Rendimento médio: 03 porções

01 chuchu médio picado  
01 tomate médio picado  
01 cenoura média picada  
03 pedaços médios de mandioca amarela ou ½ xícara (chá) de sagu  
1/2 xícara (chá) de abobrinha picada ou 03 folhas de acelga picadas  
01 colher (sopa) de salsinha picada  
sal a gosto  
05 xícaras (chá) de água

### Modo de preparo

- Coloque a água em uma panela com a mandioca ou o sagu.
- Deixe cozinhar por 15 minutos.
- Acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar por mais 20 minutos.
- Verifique se todos os legumes ficaram macios. Sirva.

Fenilcetonúricos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	207,5
Carboidratos (g)	47,17
Proteínas (g)	3,07
Lipídios (g)	0,76
Porção por pessoa – 300 gramas	



## 12.7 HAMBÚRGUER DE CENOURA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 05 porções**

### Ingredientes

02 cenouras médias raladas  
01 dente de alho amassado  
02 colheres (sopa) de cebola ralada ou picada  
02 colheres (sopa) de salsinha picada  
01 ovo  
01 xícara (chá) de farinha de mandioca (não usar farinha temperada)  
sal a gosto  
óleo para fritar

### Modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem, formando uma massa.
- Molde os hambúrgueres na mão.
- Despeje um pouco de óleo em uma frigideira e aqueça.
- Frite dos dois lados.



*Observações*

Não é preciso usar muito óleo, apenas unte a frigideira.

Fenilcetonúricos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	101,97
Carboidratos (g)	20,3
Proteínas (g)	2,27
Lipídios (g)	1,31
Porção por pessoa – 80 gramas	



## 12.8 DOCINHO DE CENOURA

Sugestão de Neide Teresinha C. Martins e  
Marlene de Souza Freitas  
Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas  
Município de Curitiba

**Rendimento médio: 03 porções**

### Ingredientes

03 cenouras médias raladas  
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar  
cravos a gosto

### Modo de preparo

- Leve ao fogo a cenoura ralada e o açúcar.
- Apure em fogo brando até desprender da panela.
- Adicione os cravos.
- Enrole em forma de bolinhas, passe no açúcar e sirva.



Fenilcetonúricos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	396,8
Carboidratos (g)	97
Proteínas (g)	1,59
Lipídios (g)	0,3
Porção por pessoa – 127 gramas	



## 13. Celíacos

A doença celíaca é uma condição que afeta o intestino delgado em indivíduos geneticamente suscetíveis, fazendo com que apresentem reação alérgica ao consumo de glúten (SDEPANIAN et al., 2001a). Os principais sinais da doença são: diarreia por mais de 30 dias, dor de barriga, perda de apetite, desnutrição, anemia, vômitos, pouco ganho de peso, atraso no crescimento (MORAES, 2010). O glúten é uma proteína vegetal presente em alimentos que contêm trigo, aveia, centeio, cevada e malte. O tratamento para a Doença Celíaca é a exclusão total do glúten da dieta (SDEPANIAN et al., 2001b). É importante observar os rótulos dos produtos industrializados, pois muitos contêm traços de glúten mesmo que sejam aparentemente livres de trigo (FENACELBRA, 2013).



## DICAS PARA UMA DIETA SEM GLÚTEN

De acordo com a Associação dos Celíacos do Brasil - ACELBRA (2004) e Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil – FENACELBRA (2013):

- No preparo de bolos, pães, bolachas, utilizar farinhas obtidas de arroz, batata, milho, mandioca, pois elas são livres de glúten;
- Não utilizar produtos obtidos de trigo, aveia, centeio, cevada e malte, estes produtos contém glúten;
- Não utilizar óleo de fritura usado no preparo de alimentos com glúten e depois para a fritura de alguma preparação sem glúten;
- Não fazer a utilização da mesma faca para se passar margarina em pão com glúten e depois passar em bolacha/pão sem glúten;
- Não usar tabuleiros ou formas polvilhadas com farinha de trigo e depois reutilizá-las para os produtos sem glúten, sem que tenham sido bem lavadas;
- Utensílios e equipamentos devem ser bem lavados, pois podem facilmente estar contaminados por glúten sem limpeza correta;
- Sempre verifique as embalagens dos produtos, pois as mesmas informam se contém glúten ou não;
- Fique atento sempre aos ingredientes que estão presentes na composição do produto mesmo que não esteja escrito contém glúten;
- Lave a embalagem dos produtos antes de consumi-los. Ela pode estar contaminada por glúten;

Celíacos



## 13.1 NHOQUE DE AMIDO DE MILHO

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 25 porções**

### Ingredientes

10 batatas médias  
02 kg de amido de milho  
01 ovo  
01 pitada de sal  
02 colheres (sopa) de manteiga  
500 g de molho bolonhesa

### Modo de preparo

- Cozinhe a batata, amasse e misture o ovo, a manteiga e o amido até dar ponto.
- Faça rolinhos com a massa e corte com uma faca, em intervalos de aproximadamente 2 cm.
- Cozinhe em água fervente.
- Prepare o molho e acrescente ao nhoque cozido.



Celiacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	354,27
Carboidratos (g)	81,42
Proteínas (g)	2,66
Lipídios (g)	2,07
Porção por pessoa – 143 gramas – 1 e ½ escumadeira	





## 13.2 MASSA DE LASANHA OU PANQUECA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 03 porções**

### Ingredientes

01 e 1/2 xícara (chá) de leite (300 ml)  
01 pitada de sal  
01 xícara (chá) de amido de milho  
03 ovos

### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e deixe descansar por 05 minutos. Bata novamente.
- Frite em uma frigideira untada com óleo, ambos os lados da massa.
- Recheie como panqueca ou monte como lasanha.



Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	81,44
Carboidratos (g)	24,15
Proteínas (g)	9,96
Lipídios (g)	5,0
Porção por pessoa – 158,3 gramas – 1 pedaço médio	

### 13.3 BOLO DE CHOCOLATE

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 12 porções**

#### Ingredientes

06 ovos

100 g de coco ralado

1/2 xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente

06 colheres (sopa) de chocolate em pó

07 colheres (sopa) de açúcar

01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Leve para assar em uma forma untada e polvilhada com açúcar, em forno médio, por 15 minutos.

Celíacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	207,36
Carboidratos (g)	19,58
Proteínas (g)	4,18
Lipídios (g)	12,48
Porção por pessoa – 60 gramas – 1 fatia média	





## 13.4 BOLO DE FUBÁ

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 12 porções**

### Ingredientes

02 xícaras (chá) de fubá  
02 ovos  
02 xícaras (chá) de açúcar  
03 colheres (sopa) de manteiga  
01 colher (chá) de sal  
01 xícara (chá) de amido de milho  
01 e 1/2 xícara (chá) de leite  
01 colher (sopa) de fermento em pó dissolvido em 1/2 xícara (chá) de leite

### Modo de preparo

- Bata o açúcar, a manteiga e as duas gemas.
- Junte o fubá com uma xícara (chá) de leite e o amido de milho.
- Por último, coloque o fermento em 1/2 xícara (chá) de leite e as duas claras em neve.
- Coloque em uma forma untada e polvilhada e leve para assar em forno preaquecido.

Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	200,80
Carboidratos (g)	37,57
Proteínas (g)	3,37
Lipídios (g)	4,18
Porção por pessoa – 123 gramas – 1 fatia grande	

## 13.5 BOLO DE MANDIOCA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 12 porções**

### Ingredientes

01 xícara (chá) de mandioca crua e ralada  
01 xícara (chá) de açúcar  
03 copos americanos de queijo ralado  
03 ovos  
03 colheres (sopa) de fermento em pó  
1/2 xícara (chá) de leite

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até a massa ficar uniforme.
- Unte a forma com óleo ou margarina.
- Asse em forno preaquecido à temperatura média.



Celiacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	416,26
Carboidratos (g)	63,45
Proteínas (g)	17,44
Lipídios (g)	10,3
Porção por pessoa – 68,3 gramas – 1 fatia média	



## 13.6 PÃO DE QUEIJO I

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 17 porções**

### Ingredientes

500 g de polvilho doce  
01 copo americano de leite  
01 xícara (chá) de óleo  
01 pitada de sal  
03 ovos  
queijo ralado a gosto

### Modo de preparo

- Ferva o leite com o óleo e o sal. Derrame a mistura fervida sobre o polvilho em uma tigela. Deixe amornar.
- Adicione os ovos e amasse até desgrudar da tigela. Adicione o queijo ralado e amasse mais.
- Faça bolinhas e coloque em uma forma untada com óleo.
- Coloque para assar em forno preaquecido.

Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	108,96
Carboidratos (g)	27,24
Proteínas (g)	1,68
Lipídios (g)	13,1
Porção por pessoa – 63,8 gramas – 1 unidade média	

## 13.7 PÃO DE QUEIJO II

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 17 porções**

### Ingredientes

1/2 xícara (chá) de leite quente  
01 ovo  
1/2 xícara (chá) de óleo  
1 e 3/4 xícara (chá) de polvilho azedo  
1/2 xícara (chá) de queijo ralado  
01 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Unte forminhas de alumínio com manteiga e polvilho e adicione a massa nas forminhas, sem encher muito.
3. Coloque as forminhas em uma assadeira grande e leve ao forno preaquecido por 30 minutos.



Celíacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	103,71
Carboidratos (g)	9,16
Proteínas (g)	1,13
Lipídios (g)	6,95
Porção por pessoa – 27,3 gramas – 1 unidade pequena	



### 13.8 BOLO DE AMIDO DE MILHO E CREME DE ARROZ

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 12 porções**

#### Ingredientes

06 ovos  
01 xícara (chá) de açúcar  
50 g de creme de arroz  
2 e 1/2 colheres (sopa) de amido de milho  
1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó  
margarina para untar  
raspas de limão ou gotas de baunilha

#### Modo de preparo

1. Bata as claras em neve e coloque as gemas (uma a uma) e continue batendo a massa até que fique uniforme.
2. Acrescente o açúcar e as raspas de limão ou a baunilha. Por último, misture levemente o creme de arroz, o amido e o fermento (sem bater).
3. Unte a forma com margarina e asse em forno médio preaquecido por 20 minutos.



Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	113,32
Carboidratos (g)	15,64
Proteínas (g)	3,08
Lipídios (g)	4,01
Porção por pessoa – 48,3 gramas – 1 fatia fina	

## 13.9 BISCOITINHOS DE FUBÁ COM MEL

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 05 porções**

### Ingredientes

01 xícara (chá) de amido de milho  
01 xícara (chá) de fubá  
1/2 xícara (chá) de coco ralado  
04 colheres (sopa) de manteiga  
1/2 xícara (chá) de mel  
02 colheres (chá) de fermento em pó

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes.
- Amasse bem.
- Molde os biscoitinhos.
- Asse em assadeira untada em forno médio, preaquecido, até dourarem.



Celíacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	398,58
Carboidratos (g)	42,6
Proteínas (g)	2,55
Lipídios (g)	24,22
Porção por pessoa – 150 gramas	



## 13.10 FARINHA SEM GLÚTEN

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 1,5 kg**

### Ingredientes

01 kg de farinha de arroz  
03 xícaras (chá) de fécula de batata  
02 xícaras (chá) de fécula de mandioca

### Modo de preparo

- Misture bem e guarde em um pote bem fechado.



*Observações*

Utilize a farinha sem glúten no lugar da farinha de trigo convencional em diversas receitas.

Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	334,07
Carboidratos (g)	66,14
Proteínas (g)	0,9
Lipídios (g)	0,22
Porção por pessoa – 100 gramas	



### 13.11 FARINHA SEM GLÚTEN II

Sugestão de Maria Ignez  
Colégio Estadual Branca da Mota Fernandes  
Município de Maringá

**Rendimento médio: 350 g**

#### Ingredientes

03 xícaras (chá) de farinha de arroz  
01 xícara (chá) de fécula de batata  
1/2 xícara (chá) de polvilho doce

#### Modo de Preparo

- Misture bem e guarde em um pote bem fechado.



Utilize a farinha sem glúten no lugar da farinha de trigo convencional em diversas receitas.

Celiacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	461,29
Carboidratos (g)	91,02
Proteínas (g)	1,17
Lipídios (g)	0,26
Porção por pessoa – 100 gramas	



## 13.12 BOLINHAS DE ATUM

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 03 porções**

### Ingredientes

04 xícaras (chá) de batatas cozidas e amassadas

04 colheres (sopa) de atum

1/2 colher (sopa) de cebola ralada

03 ovos

use como tempero: salsa picada, pimenta do reino, noz-moscada e sal a gosto.

### Modo de preparo

- Junte as batatas, o atum, a cebola e os temperos e amasse bem.
- Acrescente as gemas e as claras em neve e misture bem.
- Enrole bolinhas e frite em óleo quente.



Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	193,31
Carboidratos (g)	21,76
Proteínas (g)	13,58
Lipídios (g)	5,72
Porção por pessoa – 180 gramas	

### 13.13 TORTA SALGADA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

05 ovos  
01 e 1/2 xícara (chá) de óleo  
1/2 xícara (chá) de leite  
01 xícara (chá) de queijo ralado  
02 xícaras (chá) de creme de arroz ou farinha preparada  
01 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata tudo no liquidificador e coloque metade da massa na assadeira untada e polvilhada. Reserve um ovo.
- Coloque o recheio a gosto: frango, atum, sardinha, queijo, presunto picadinho, etc.
- Na massa restante, acrescente o ovo restante e ½ xícara (chá) de queijo ralado.
- Bata e despeje por cima do recheio.
- Asse em forno preaquecido.



Celíacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	193,31
Carboidratos (g)	21,76
Proteínas (g)	13,58
Lipídios (g)	5,72
Porção por pessoa – 120 gramas – 1 fatia média	



## 13.14 TORTA DE BANANA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 20 porções**

### Ingredientes

10 colheres (sopa) de creme de arroz ou farinha preparada  
03 colheres (sopa) de amido de milho  
04 e 1/2 colheres (sopa) de manteiga  
05 colheres (sopa) de água gelada  
05 colheres (sopa) de açúcar  
01 gema  
raspas de limão  
07 bananas médias picadas  
açúcar e canela a gosto

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes da massa e amasse bem.
- Abra com os dedos forrando uma forma de aro removível untada com margarina.
- Fure a massa com garfo.
- Misture as bananas com açúcar e canela.
- Coloque as bananas por cima da massa.
- Asse por 25 minutos.

Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	190,69
Carboidratos (g)	29,36
Proteínas (g)	1,18
Lipídios (g)	6,5
Porção por pessoa – 120 gramas – 1 fatia média	

### 13.15 BOLO DE FARINHA DE MILHO

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 25 porções**

#### Ingredientes

04 ovos  
02 copos americanos de leite (1/2 litro)  
02 copos americanos de açúcar  
01 copo americano de óleo  
02 copos americanos de farinha de milho  
01 xícara (chá) de coco ralado  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo:

- Bata no liquidificador todos os ingredientes.
- Leve ao forno preaquecido em assadeira untada e polvilhada com creme de arroz.



Celiacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	254,67
Carboidratos (g)	30,42
Proteínas (g)	2,04
Lipídios (g)	14
Porção por pessoa – 80 gramas – 1 fatia média	



## 13.16 POLENTA RECHEADA

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 05 porções**

### Ingredientes

#### Polenta

05 xícaras (chá) de água  
02 colheres (sopa) de margarina  
03 xícaras (chá) de fubá  
sal a gosto

#### Recheio

02 xícaras (chá) de talos e folhas picados, brócolis, espinafre, nabo, couve-flor, etc)  
02 colheres (sopa) de óleo  
02 dentes de alho amassados  
01 cebola média picada

### Modo de preparo

#### Recheio

- Lave as folhas e os talos muito bem, pique-os e leve para refogar no óleo junto com o alho e a cebola. Deixe reservado.

#### Polenta

- Coloque a água, a margarina e o fubá em uma panela e misture bem.
- Deixe cozinhar, mexendo sempre com uma colher para não empelotar, até soltar do fundo da panela.
- Coloque em uma assadeira ou refratário metade da polenta, o recheio e por cima o restante da polenta. Sirva quente.

Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	338,07
Carboidratos (g)	50,25
Proteínas (g)	7,39
Lipídios (g)	12,04
Porção por pessoa – 80 gramas	

## 13.17 TORTA DE REPOLHO COM ARROZ

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 10 porções**

### Ingredientes

02 copos americanos de água (500 ml)  
01 repolho grande fatiado  
02 xícaras (chá) de arroz cozido  
01 cebola média picada  
02 dentes de alho amassados  
01 cenoura média ralada  
02 tomates médios picados  
02 ovos batidos  
cheiro-verde e sal a gosto  
uma pitada de pimenta

### Modo de preparo

- Leve ao fogo, a água fervente, o repolho e o sal.
- Escorra e reserve.
- Misture o restante dos ingredientes em outro recipiente.
- Em um refratário, coloque a metade do repolho escorrido. Por cima, coloque o recheio e depois o restante do repolho. Cubra tudo com os ovos bem batidos.
- Leve para assar em forno preaquecido por 35 minutos.

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	91,34
Carboidratos (g)	12,9
Proteínas (g)	5,62
Lipídios (g)	1,96
Porção por pessoa – 80 gramas – 1 pedaço médio	



Celíacos





### 13.18 BOLO DE MILHO VERDE

Sugestão de Célia Marques Bonfim Gomes  
Colégio Estadual Zumbi dos Palmares  
Município de Colombo

**Rendimento médio: 20 porções**

#### Ingredientes

02 xícaras (chá) de milho verde escorrido  
03 ovos  
08 colheres (sopa) de fubá  
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar  
02 xícaras (chá) de leite  
1/3 xícara (chá) de óleo  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje numa forma.
- Leve ao forno preaquecido por cerca de 50 minutos.



Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	313,95
Carboidratos (g)	61,62
Proteínas (g)	3,49
Lipídios (g)	5,97
Porção por pessoa – 50 gramas – 1 pedaço pequeno	

### 13.19 BOLACHA DE AMIDO DE MILHO

Sugestão de Lucimar Mendes de Souza  
Colégio Estadual Emília Buzato  
Município de Campo Magro

**Rendimento médio: 10 porções**

#### Ingredientes

03 ovos  
01 xícara (chá) de óleo  
01 xícara (chá) de açúcar  
02 e 1/2 xícaras (chá) de amido de milho  
03 colheres (sopa) de leite em pó

#### Modo de preparo

- Bata bem os ovos, o açúcar e o óleo.
- Acrescente o leite em pó e coloque o amido de milho aos poucos até dar o ponto de enrolar.
- Modele à sua maneira e disponha as bolachas em forma untada.
- Leve para assar em forno preaquecido até dourar.



Celiacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	405,46
Carboidratos (g)	49,8
Proteínas (g)	5,15
Lipídios (g)	24,61
Porção por pessoa – 80 gramas	



## 13.20 CUSCUZ DE FARINHA DE MILHO

Sugestão de Maria de Lourdes Nogueira Silva  
Colégio Estadual Albino Feijó Sanches  
Município de Londrina



**Rendimento médio: 05 porções**

### Ingredientes

02 dentes de alho  
01 cebola média  
cheiro-verde a gosto  
02 xícaras (chá) de milho verde em lata  
02 xícaras (chá) de ervilha em lata  
04 xícaras (chá) de frango cozido desfiado  
farinha de milho (quantidade suficiente)

### Modo de preparo

- Refogue todos os temperos, coloque a água e deixe ferver.
- Vá adicionando a farinha até ficar com a consistência de polenta.
- Sirva.

Arrume o cuscuz em uma forma de aro removível ou cuscuzeira e decore a seu gosto quando desenformar.



Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	326
Carboidratos (g)	54,48
Proteínas (g)	18,12
Lipídios (g)	4,59
Porção por pessoa – 80 gramas	

## 13.21 SALADA DE CANJICA

Sugestão da Equipe CANE

**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

01 kg de canjica  
02 pimentões verdes médios picados  
04 cebolas médias picadas  
12 tomates médios picados sem sementes  
cheiro-verde, sal, vinagre e óleo a gosto

### Modo de preparo:

1. Deixe a canjica de molho um dia antes.
2. Cozinhe a canjica na água e sal em fogo brando até ficar bem macia. Reserve somente os grãos.
3. Em um recipiente, misture todos os ingredientes e por último a canjica.
4. Tempere.



Celíacos

Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	153,21
Carboidratos (g)	22,92
Proteínas (g)	3,37
Lipídios (g)	5,43
Porção por pessoa – 30 gramas	



## 13.22 PIZZA DE LIQUIDIFICADOR

Sugestão da Equipe CANE



**Rendimento médio: 15 porções**

### Ingredientes

03 OVOS  
01 xícara (chá) de leite  
1/2 xícara (chá) de óleo  
01 xícara (chá) de creme de arroz  
01 colher (sopa) rasa de sal  
01 colher (sopa) de amido de milho  
01 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de preparo

1. Bata os ingredientes no liquidificador e divida para duas pizzas.
2. Coloque para assar em forma untada e polvilhada.

A massa fica bem líquida. O recheio (cobertura) deve ser colocado por cima da massa mole.



*Observações*

Acrescente à pizza: atum, tomate, frango, milho, ervilha ou outros ingredientes de acordo com sua preferência.

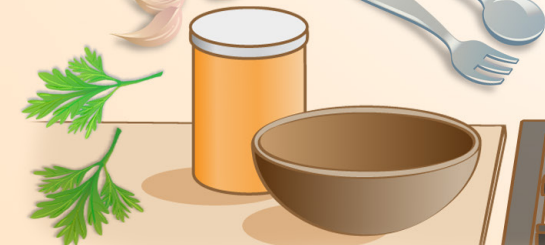
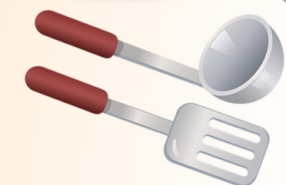
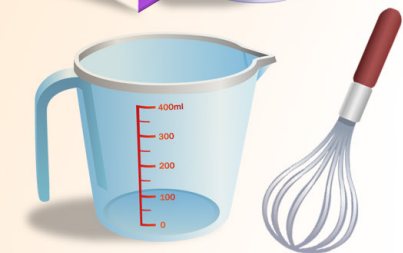
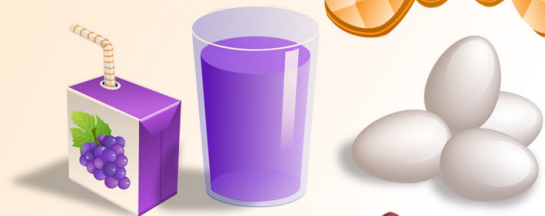


*Dicas e Sugestões*

Celíacos



Informação Nutricional da Porção:	
Calorias (kcal)	117,2
Carboidratos (g)	7,8
Proteínas (g)	2,1
Lipídios (g)	10,3
Porção por pessoa – 40 gramas – 1 fatia média	



# Anexos





# *DICAS PARA PREPARO DE REFEIÇÕES*

## *REFRIGERAÇÃO E CONGELAMENTO*

A conservação dos alimentos pode ser realizada através de refrigeração e congelamento, prolongando a vida útil dos alimentos frescos ou processados, durante períodos de tempo relativamente longos, assegurando suas características nutritivas e organolépticas (ORDÓÑEZ, 2005).

Conforme Teixeira (sem ano de publicação) é necessário verificar se os produtos congelados não apresentam sinais de descongelamento (cristais de gelo ou água dentro da embalagem). A temperatura dos equipamentos de refrigeração e de congelamento deverão ser inferiores a 50 °C e -18 °C, respectivamente.

## *CONGELAMENTO DE CONDIMENTOS*

A salsinha é uma erva aromática originária do mediterrâneo. Sua utilização data desde a antiguidade para fins medicinais e alimentação. Foi introduzida pelos portugueses, e continua sendo amplamente utilizada como condimento e ornamentação dos pratos na culinária (ALVARES et al., s. d.).

- Para congelar
  - lavar em água corrente;
  - espalhar sobre um pano seco e esperar secar;
  - após estar seca a salsinha, colocar em um saco específico para alimentos;
  - retirar o ar, fechar bem e levar ao freezer.
- Utilização
  - Não é preciso descongelar.
  - Pegar a quantia necessária, retirando o ar e novamente levar ao freezer.

## *DESCONGELAMENTO*

Conforme Portaria SMS. G no 2.535 de 24 de outubro de 2003, o descongelamento é a etapa em que o alimento passa de temperatura de congelamento para 40°C, sob refrigeração ou em condições controladas.



Um congelamento seguro deve ser realizado da seguinte forma:

- em câmara fria ou geladeira a 40 C;
- em forno de convecção ou micro-ondas;
- em água com temperatura inferior a 210 C por quatro horas;

O Serviço de Informação da Carne (2004) recomenda que quando a carne está sendo descongelada deve-se ter o cuidado com o líquido que escorre durante este processo. Recomenda-se descongelar a carne em um recipiente fundo descartar o líquido.

## CARNES

As carnes são as principais fontes de proteínas e minerais, fundamentais para o desenvolvimento e fortalecimento da musculatura (BRASIL, 2010).

- **Cortes**

Para dividir uma peça de carne de boi em pedaços ou bifos, cortar com uma faca bem afiada no sentido perpendicular ao das fibras. Assim ela se manterá macia depois de cozida (GOIÁS,s.d.).

- **Temperos para diferentes preparos de carnes\***

De acordo com os consultores de gastronomia do site Lavioletera, são diversos os cortes e maneiras de se preparar uma carne. Podemos fazê-la assada, grelhada ou cozida. Para cada preparo existe um tempero mais indicado, harmonizando com o sabor e textura de cada carne. Além do tradicional sal, alho, cebola, vinagre e pimenta, podemos utilizar outros temperos que realçarão o sabor. Veja as sugestões abaixo:

- **Aves e bovinos:** alho, cebolinha, cebola, cominho, pimenta calabresa, pimenta chilli e salsa;
- **Carneiro e porco:** alecrim, coentro, pimenta calabresa, erva-doce, hortelã, manjeriço e manjerona;
- **Assados:** alho, cebola, cebolinha, cominho, cravo-da-índia, gengibre fresco, pimenta calabresa, raiz forte, salsa, mostarda e tomilho;
- **Grelhados:** alecrim, coentro, pimenta calabresa;
- **Cozidos e ensopados:** cominho, louro, mostarda, noz-moscada, orégano, páprica doce ou picante, pimenta-do-reino, salsinha, tomilho;

- **Carne de panela:** comilho, curry, gengibre fresco e tomilho;
  - **Carnes fritas:** noz-moscada e salsa;
  - **Molhos para carnes:** comilho, crrry, molho shoyo, noz-moscada, páprica doce ou picante e pimenta-do-reino;
  - **Picadinho de carne:** colorífico, hortelã, pimenta e salsa;
  - **Carne moída:** hortelã, manjerona, menta, molho shoyo e pimenta-do-reino;
  - **Hambúrguer:** alcaparras, comilho, menta, mostarda, pimenta-do-reino
- \* fonte: <http://www.lavioletera.com.br/blog/o-tempero-certo-carne/#more-7763>

- **Cozimento de carnes**

Para amaciar a carne uma boa opção é o “marinado”, normalmente composto de ácido, óleo e ervas, que vai ajudar a amaciar além de temperar. Em carnes vermelhas mais densas é preciso fazer pequenos cortes para que o efeito seja melhor (PHILIPPI, 2003).

## ENLATADOS

Não utilizar latas que estejam inchadas ou danificadas, pois a integridade da embalagem é fundamental para prevenir a contaminação dos alimentos com bactérias e outros patógenos (TEIXEIRA, s.d.).

Os enlatados não devem ser guardados na própria lata depois de aberto. Um dos motivos é o fato da lata poder enferrujar. Se todo o conteúdo não for utilizado, transferir para um recipiente plástico ou vidro bem fechado, lembrando sempre de consumir o produto o quanto antes possível, pois suas propriedades só se conservam intactas quando ainda fechado.

## COZIMENTO

Cozinhar bem os alimentos. As bactérias patógenas são destruídas a temperaturas elevadas (TEIXEIRA, s. d.).

- **Para frutas**

Quanto maior o tempo de cocção, e quanto mais água e maior temperatura, maiores as perdas vitamínicas das frutas. Portanto, cozinhar só até que abrande a textura e com menos água possível, para que se preserve o máximo teor de vitaminas (ORNELLAS, 2007).

- **Para hortalças**

Para consumir hortalças cruas é necessária uma boa higienização. Para isso deixar de molho por 10 minutos em solução clorada ou no vinagre e depois lavar em água filtrada ou fervida (ORNELAS, 2007). Para cozinhar os legumes e verduras começar sempre com a água fervendo, abaixe a temperatura ao colocar o alimento (fogo brando e com a panela tampada) e cozinhar até estar ao ponto (ARAUJO, et al, 2009). Cozinhar as hortalças em altas temperaturas e por menor tempo, melhora a cor e aparência das mesmas (ORNELAS, 2007).

- **Para leguminosas**

Deixar as leguminosas, como feijão, soja, lentilha e grão de bico, de molho faz com que o grão fique mais macio, diminuindo o tempo de cozimento (PHILIPPI, 2003).

TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS	
ALGUMAS DICAS PARA SE CONHECER MEDIDAS SEM A UTILIZAÇÃO DE BALANÇA:	
01 copo americano ou americano	200 ml
04 copos americano ou americano	01 litro
01 xícara de chá	100 g
01 xícara de café	50 g
01 colher de sopa	20 g
01 colher de sobremesa	15 g
01 colher de chá	10 g
01 colher de café	05 g
01 prato fundo de arroz	420 g
01 prato fundo de açúcar	340 g
01 prato fundo de farinha de mandioca	260 g
01 prato fundo de feijão	350 g
01 prato fundo de óleo	300 ml
01 copo americano de açúcar	140 g
01 copo americano de feijão	100 g
01 copo americano de arroz	130g
01 copo americano de óleo	120 ml
01 copo americano de leite em pó	90 g
01 copo americano de macarrão	100 g
01 xícara de chá de farinha de trigo	120 g
01 xícara de chá de maisena	110 g
01 xícara de chá de açúcar	130 g
01 xícara de chá de leite em pó	60 g
01 xícara de chá de leite	200 ml
01 xícara de chá de farinha de mandioca	100 g
01 xícara de chá de soja texturizada	50 g
01 xícara de chá de coco ralado	88g
01 xícara de chá de milho de canjica	134g
01 xícara de chá de araruta	100g
01 xícara de chá de queijo ralado	125g
01 xícara de chá de rapadura (raspas)	88g
01 xícara de chá de acerola	100g
01 xícara de chá (rasa ) de margarina	140g
01 xícara de chá (rasa ) de farinha de trigo	100g
01 xícara de chá (rasa ) de fubá de milho	100g
01 xícara de chá (rasa ) de arroz cru	140g

01 xícara de chá (rasa ) de beterraba crua	100g
01 colher de sopa (cheia) de chuchu	20g
01 colher de sopa (cheia) de vagem	15g
01 colher de sopa (cheia) de mandioca	35g
01 colher de sopa (cheia) de abobrinha	16g
01 colher de sopa (cheia) de kabutiá	25g
01 colher de sopa (cheia) de cenoura	17g
01 colher de sopa (cheia) de cebola	19g
01 colher de sopa (cheia) de salsa	06g
01 colher de sopa (cheia) de cebolinha	06g
01 colher de sopa (cheia) de mamão	37g
01 colher de sopa de açúcar	30g
01 colher de sopa de maisena	25g
01 colher de sopa de farinha	25g
01 colher de sopa de margarina	30g
01 colher de sopa de manteiga com sal	10g
01 colher de sopa de milho	25g
01 colher de sopa de soja cozida	30g
01 colher de sopa de extrato	20g
01 colher de sopa de polvilho	10g
01 colher de sopa de óleo vegetal	15g
01 colher de sopa de mel	25g
01 colher de sopa de melado	25g
01 colher de sopa de pimentão picado	20g
01 colher de sopa (rasa) de fubá de milho	10g
01 colher de sopa (rasa) de leite em pó	10g
01 colher de sopa (rasa) de canela	06g
01 colher de sopa (rasa) de colorau	05g
01 colher de sopa (rasa) de achocolatado	15g
01 colher de sopa (rasa) de tomate picado	10g
01 colher de sobremesa de maionese	15g
01 colher de chá de farinha de mandioca	03g
01 colher de chá de erva para chá	10g
01 colher de chá (rasa) de sal	05g
01 prato (cheio) de couve-flor	200g
01 prato (cheio) de repolho	100g
01 maço de cebolinha	57g
01 maço (médio) de couve	240g
01 maço (grande) de coentro	150g
01 unidade (média) de ovo	50g

01 pé de alface	150g
01 repolho (médio)	750g
01 tomate (médio)	65g

fonte: adaptado da SEE, Goiás

## Exemplo de Cálculos do Bolo Cascata

Alimento	Per Capita	Para 100 Alunos	Medida Caseira
Açúcar	11g	1100g	08 e 1/2 xícaras
Margarina	11g	1100g	08 xícaras
Ovo	07g	700g	14 ovos
Sal	01g	100g	20 colheres de chá
Farinha de trigo	11g	1100g	9 xícaras de chá
Fermento em pó	0,3g	30g	03 colheres de sopa rasas
Abacaxi	22g	2200g	03 unidades médias
Açúcar para calda	4,5g	450g	03 copos americanos
Farinha de soja	04g	400g	04 copos americanos

**Observação:** Para 100 alunos, multiplica-se a per capita por 100.

Açúcar	Margarina	Ovo
01 xícara --> 130g	01 xícara --> 140g	01 ovo --> 50g
x --> 1100g	x --> 1100g	x --> 700g
x --> 08 e 1/2 xícara	x --> 08 xícaras	x --> 14 ovos

Sal	Farinha de trigo	Fermento em pó
01 colher --> 05g	01 xícara --> 120g	01 colher sopa --> 10g
x --> 100g	x --> 1100g	x --> 30g
x --> 20 colheres	x --> 09 xícaras	x --> 03 colheres

Abacaxi	Açúcar para calda	Farinha de soja
01 médio --> 800g	01 copo --> 140g	01 copo --> 97g
x --> 2200g	x --> 450g	x --> 400g
x --> 03 unidades	x --> 03 copos	x --> 04 copos



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABIMA. Pão e Bolo – Histórias e Curiosidades. Disponível em: <[http://www.abima.com.br/nutricao\\_pao.php](http://www.abima.com.br/nutricao_pao.php)>. Acesso em: 31/10/2013.

ACELBRA – Associação dos Celíacos do Brasil. Disponível em: <<http://www.ancelbra.org.br/2004/dieta.php>>. Acesso em: 28/11/2013.

ANAD – Associação Nacional de Assistência ao Diabético. Disponível em: <<http://www.anad.org.br/Diabetes/index.asp>>. Acesso em: 09/12/2013.

ARAÚJO, W. M. C. et al. Alquimia dos alimentos. Brasília - DF: ed. Senac, 2009, p. 389-426.

ÁLVARES, V. S.; NEGREIROS, J. R. S.; MAPELI, A. M.; FINGER, L. F. Qualidade de salsa-nha “Graúda Portuguesa” em consequência de armazenamento pós-colheita. Disponível em: <[http://www.abhorticultura.com.br/biblioteca/arquivos/Download/Biblioteca/46\\_0543.pdf](http://www.abhorticultura.com.br/biblioteca/arquivos/Download/Biblioteca/46_0543.pdf)>. Acesso em 12/12/2013.

BRASIL. Lei nº 8.918, de 14 de julho de 1994. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 de julho de 1994.

BRASIL. Portaria nº. 544, de 16 de novembro de 1998. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 de novembro de 1998.

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável. Ministério da Saúde. Brasília, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica, n. 16. Brasília, 2006.

BRASIL. Textos do Brasil nº 13 – Sabores do Brasil. Disponível em: <<http://dc.itamaraty.gov.br/publicacoes/textos-do-brasil-13>>. Acesso em: 01/11/2013.

CONSIDERA, E. M. O livro das noivas: receitas culinárias e relações de gênero na sociedade brasileira. Caderno Espaço Feminino. v. 20, n.02, 2008.

EMBRAPA. Árvore do conhecimento: Arroz. Disponível em: <<http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/arroz/Abertura.html>>. Acesso em: 28/10/2013.

FENACELBRA – Federação Nacional das Associações dos Celíacos do Brasil. Dúvidas Frequentes, Disponível em: <[http://www.fenacelbra.com.br/fenacelbra/duvidas\\_frequentes](http://www.fenacelbra.com.br/fenacelbra/duvidas_frequentes)>. Acesso em: 14/11/2013.

FENACELBRA – Folder: dicas para uma alimentação saudável na doença celíaca. Disponível em: <<http://www.fenacelbra.com.br/fenacelbra/folder-dicas-para-alimentacao-saudavel-na-doenca-celiaca>>. Acesso em: 09/12/2013.



FIGUEIREDO, I. et al. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 42, n.5, p. 777-785, 2008.

FRANCO, A. De caçador a gourmet: uma história da gastronomia. Brasília: Thesaurus, 1995.

GONÇALVES, V. S. S. et al. Fenilcetonúria: Abordagem Reflexiva e Transdisciplinar no Programa de genética para cursos de Nutrição. *Revista Simbio-logias*, vol. 3, n. 5, p. 144-151, 2010.

LAVIOLETERA. Temperos para diferentes preparos de carnes. Disponível em <<http://www.lavioletera.com.br/blog/o-tempero-certo-carne/#more-7763>>. Acesso em: 09/12/2013.

LIVRO DE RECEITAS. Curiosidades e dicas. Disponível em: <<http://www.livrodereceitas.com/diversos/curiosidades/>>. Acesso em: 31/10/2013.

LOMBARDI, B. Salgados. Disponível em: <<http://lombardibrasil.com/curiosidades>>. Acesso em 31/10/2013.

MENEGALE A. Uma doce história do Brasil. *Revista Sabor do Brasil*, n. 13. p. 52-59, 2004.

MIRA, N. V.M.; MARQUEZ, U. M. L. Importância do diagnóstico e tratamento da fenilcetonúria. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n.1, p. 86-96, 2000.

MONTEIRO, L. T. B.; CANDIDO, L. M. B.. Fenilcetonúria no Brasil: evolução e casos. *Revista de Nutrição*, vol.19, n.3, 2006.

MORAES, A. C. et al. Guia orientador para celíacos. Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil, São Paulo, 2010.

ORNELAS, L. H. Técnica Dietética - Seleção e preparo de alimentos. São Paulo: Atheneu, 2007.

NOVA SOCIEDADE. Cozinha dos Cannabava. Disponível em: <<http://www.novasociedade.com.br/cozinha/receitas/tsufles.html>>. Acesso em: 31/10/2013.

ORDÓÑEZ, J. A. Tecnologia de Alimentos – componentes dos alimentos e processos. V.1 Porto Alegre: Artmed, 2005.

PELEGRINE, D. H. G.; CARRASQUEIRA, R. L.. Aproveitamento do soro do leite no enriquecimento nutricional de bebidas. *Brazilian Journal of Food Technology*, p. 145-151, 2008.

PHILIPPI, S. T. Nutrição e Técnica Dietética. Barueri – SP: Manole, p. 145-151, 2003. Disponível em: <<http://www.lavioletera.com.br/blog/o-tempero-certo-carne/#more-7763>>. Acesso em: 09/12/2013.

GOIAS - Secretaria da Educação, Merenda Escolar, Goiás. Tabela de medidas caseiras. Disponível em: <<http://www.see.go.gov.br/educacao/servicos/merendaescolar/pdf/tabela.pdf>>

Acesso em: 09/12/2013.

SDEPANIAN, V. L.; MORAIS, M. B.; FAGUNDES-NETO, U. Doença celíaca: avaliação da obediência à dieta isenta de glúten e do conhecimento da doença pelos pacientes cadastrados na Associação dos Celíacos do Brasil (ACELBRA). Arquivos de Gastroenterologia, São Paulo, v. 38, n. 4, p. 232-239, 2001.

SDEPANIAN, V. L.; MORAIS, M. B.; FAGUNDES-NETO, U. Doença celíaca: características clínicas e métodos utilizados no diagnóstico de pacientes cadastrados na Associação dos Celíacos do Brasil. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v.77, n.2, p.131-138, 2001.

SILVA, P. H. F. Aspectos de Composição e Propriedades. Química e Sociedade, Química Nova na Escola, n. 6, p. 3-5, 1997.

SPINA, L.D.C. Cartilha de orientação para o portador de diabetes. 2008.

TEIXEIRA, P. Guia de Conservação de Alimentos. Editora Lipor. 16 p. Disponível em: <[http://www.lipor.pt/fotos/editor2/guia\\_conservacao\\_alimentos.pdf](http://www.lipor.pt/fotos/editor2/guia_conservacao_alimentos.pdf)> Acesso em 12/12/2013.

WALTER, M. et al. Arroz: composição e características nutricionais. Ciência Rural, Santa Maria, v.38, n.4, p.1184-1192, 2008.













