

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

1^a 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. Secretaria de Estado da 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 Morais
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

Dicas e sugestões



1. Arroz

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.



Observações

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).

Arroz

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)



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.

Arroz

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



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 rodelas 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.
- Abaixe 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.

Arroz

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



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.



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 SUCO 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.

Bebidas

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)	



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.



Observações



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.



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)	





3. Bolos, Doces e Tortas

Existem muitas discordâncias quanto à origem dos bolos, no entanto é provável que o surgimento tenha se dado a partir das tortas, sendo diferenciado pelo revestimento de uma pequena crosta de massa.

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.

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	



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



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.



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



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.



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	



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 preparo

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	



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.



* 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	



3.14 BOLO DE FEIJÃO

Sugestão de Marceli Schimidt 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.



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



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.



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



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.



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	



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.



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	



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 $\frac{1}{2}$ 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.



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

Bolos Doces

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	



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.



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	



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.



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.



Bolos Doces

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	



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.*



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



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	





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.

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	





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.

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	



3.34 BOLO DA TARDE

Sugestão de Cláudia Ostrowski Presznuk
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.



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	



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.



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 PÂO 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	



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.



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 PÂO DE LÓ DE EMUSTAB®

Sugestão de Marlene Emília Peitom e Marali Schimidt
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®
01 e 1/2 xícara (chá) de leite

Modo de preparo

- Bata as claras, o açúcar (aos poucos) e o emustab®.
- 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	



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.



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 Alípia 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 rodelas
03 copos americanos de suco de laranja
02 copos americanos de açúcar
03 colheres (sopa) de amido de milho

Modo de preparo

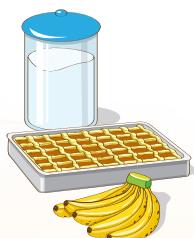
Massa

- 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 rodelas 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

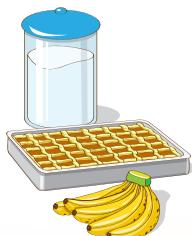
05 xícaras (chá) de biscoito doce moído
 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
 01 ovo
 02 colheres (sopa) de margarina
 02 colheres (sopa) de granola
 leite até dar o ponto

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	



4. Bolos Salgados e Tortas

As tortas salgadas são excelentes como opção para lanches. Há uma enorme variedade de receitas tanto de massas como de recheios. (FRANCO, 1995; NOVA SOCIEDADE, 2013).

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.



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.

Bolos Salgados

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	



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.

Bolos Salgados

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	



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.



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.

Bolos Salgados

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	



4.7 TORTA DE ARROZ

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



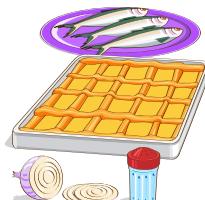
Rendimento médio: 25 porções

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.



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

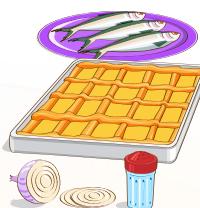
Modo de preparo

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



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	



4.9 TORTA DE COUVE

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



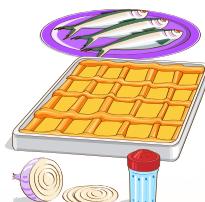
Rendimento médio: 15 porções

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.



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

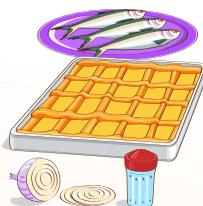
Recheio

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	



4.11 TORTA DE FRANGO

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

Rendimento médio: 38 porções

Ingredientes

Massa

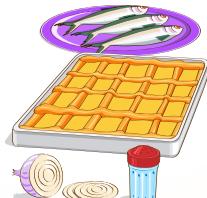
03 xícaras (chá) de farinha de trigo
02 xícaras (chá) de amido de milho
01 xícara (chá) de óleo
03 ovos
01 colher (sopa) de fermento em pó
03 xícaras (chá) de leite
sal a gosto

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.



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

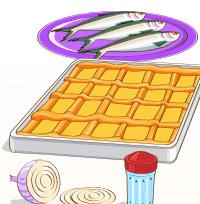
Modo de preparo

- 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	



4.13 TORTA DO PARANÁ

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



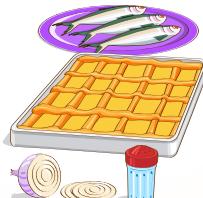
Rendimento médio: 20 porções

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.



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 $\frac{1}{2}$ repolho pequeno)
01 e $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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	



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

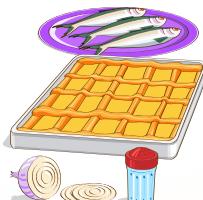
02 ovos
02 copos de leite (500 ml)
120 ml de óleo
02 copos americanos de farinha de trigo
recheio de sua preferência

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.



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	



4.17 TORTA SALGADA DE LEGUMES

Sugestão de Jucilda 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.



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

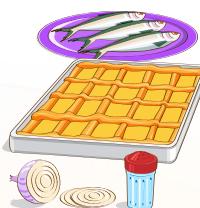
Recheio

2,250 kg de peito de frango cozido
05 xícaras (chá) de cebola (cerca de 3 cebolas médias)
03 e 1/4 xícaras (chá) de ervilha em lata
03 e 1/2 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	



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

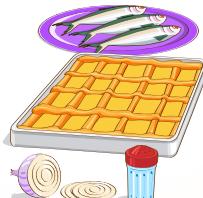
250 g de presunto ou apresuntado
250 g de queijo mussarela

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.



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	



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.



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

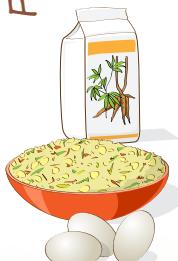
A receita é liberada para celíacos SE na composição das almôndegas NÃO tiver glúten – verificar rótulo.



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)



Farofas

5.3 FAROFA DE LENTILHA

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



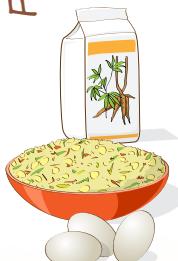
Rendimento médio: 400 porções

Ingredientes

4 Kg de lentilha cozida
8 latas de salsicha cortadas em rodelas 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.



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)	



Farofas



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

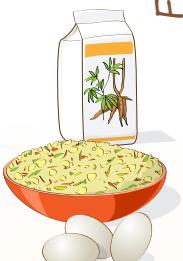
Ingredientes

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)	



Farofas

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 linguicinha 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 linguicinha 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 linguiça 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)	



Farofas

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.



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 1/2 colher (sopa)	



Farofas

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.



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 1/2 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)	



Farofas

5.13 FAROFA DE SALSICHA

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



Rendimento médio: 100 porções

Ingredientes

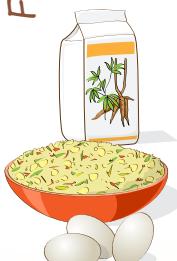
02 latas de salsicha (aproximadamente 1,7 kg)
01 cebola grande picada
02 xícaras (chá) de pimentão picado
10 xícaras (chá) de cenouras raladas (aproximadamente 05 cenouras médias)
03 e 1/3 xícaras (chá) de ervilha
04 e 1/2 xícaras (chá) de milho verde
farinha de milho em quantidade suficiente

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.



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 1/2 colher (sopa)	

5.14 FAROFA DE ERVILHA E CARNE

Sugestão da Equipe CANE



Rendimento médio: 183 porções

Ingredientes

02 copos americanos de óleo ($\frac{1}{2}$ 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.



Farofas

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	





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 baquette 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

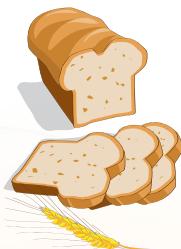
Ingredientes

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	



6.2 PÃO DE GRANOLA E AÇÚCAR MASCAVO

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



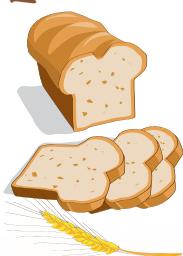
Rendimento médio: 25 porções

Ingredientes

07 xícaras (chá) de farinha de trigo (aproximadamente 900 gramas)
06 xícaras (chá) de granola (aproximadamente 900 gramas)
01 copo americano de açúcar mascavo
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.



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 PÂO DE MILHO

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



Rendimento médio: 20 porções

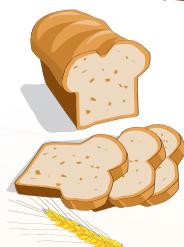
Ingredientes

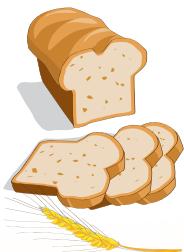
02 ovos
02 xícaras (chá) de leite
01 xícara (chá) de óleo
02 xícaras (chá) de farinha de trigo
01 e 1/2 xícara (chá) de fubá
02 xícaras (chá) de açúcar
01 colher (sopa) de fermento em pó
01 colher (sopa) de erva-doce

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	





6.4 PÂO 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

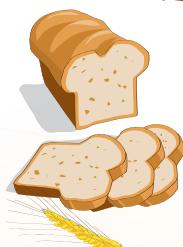
02 ovos
2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal
½ xícara (chá) de óleo
40g de fermento de pão
2 ¼ de copos americanos de água morna
1kg de farinha de trigo

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

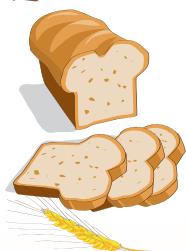
Ingredientes

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

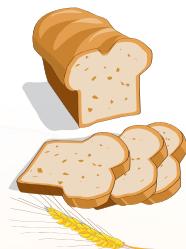
1 kg de batata-doce cozida e amassada
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
1 xícara (chá) de leite
½ colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de açúcar
4 ovos
1 copo americano (250 ml) de óleo
1 colher (chá) de canela em pó
2 tabletes de fermento de pão
Farinha até dar ponto

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.
- Divilde 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

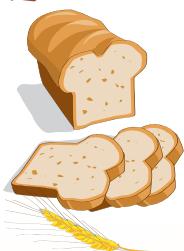
Ingredientes

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 PÂO 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

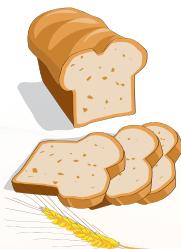
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de açúcar
1/3 de xícara (chá) de manteiga
3 colheres (chá) de fermento em pó
½ colher (chá) de sal
2 ovos batidos ligeiramente
1 xícara (chá) de bananas amassadas

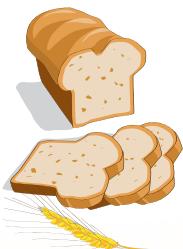
Modo de preparo

- 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	





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 préviamente.

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.

Salgados

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	



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 (MENEGALE, 2004).



7.1 ARROZ DOCE CARAMELIZADO

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 MASCAVO

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 mascavo (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 mascavo 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)	



Doces

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 açucarado
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 açucarado) 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.



Observações

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



Dicas e Sugestões

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)	



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	



Doces

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 Paiçandu

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	



Doces

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 rodelas (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 rodelas de 0,5 cm	



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.



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



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	



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)



Doces

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



Dicas e Sugestões

- * 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.

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 Iratí



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	



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 Paiçandu



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	





8. Salgados

Salgado ou salgadinho é o nome que se dá a aperitivos ou pequenos snacks, que podem ser de bolinhos fritos de carne ou queijo e também de pedaços de legumes e verduras em conserva, além de queijos e embutidos em pedaços ou fatiados (LOMBARDI, 2013).

No Brasil, os salgadinhos estão enraizados na cultura dos aniversários e festividades. O costume é uma mistura completa de culturas, dos portugueses aos árabes. Existem diversas empresas especializadas na produção deste tipo de comida, algumas adaptadas ao estilo fast-food e outras que os produzem especificamente para eventos comemorativos (LIVRO DE RECEITAS, 2013).



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 Schleider
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.

Salgados



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 recheiar uma torta ou servir com arroz branco.



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 $\frac{1}{2}$ 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.

Salgados



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



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.

Salgados



Junte folhas de louro para acentuar o sabor da feijoada.



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.



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 rodelas 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.

Salgados

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	



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.

Salgados

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	



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.

Salgados

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	



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.

Salgados

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	



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 ($\frac{1}{2}$ 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.

Salgados

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	



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.

Salgados

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	



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 americanos 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.

Salgados

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



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 preparo

- 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.



Lasanhas

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	



8.24 LASANHA DE BISCOITO SALGADO

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



Rendimento médio: 10 porções

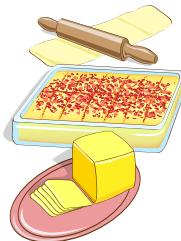
Ingredientes

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

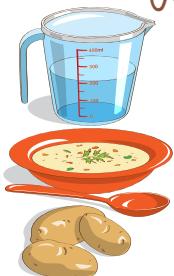
- Tempere o feijão e bata no liquidificador com o caldo. Reserve.
- Em uma panela grande, refogue no óleo o alho amassado e a cebola. Coloque água e deixe ferver.
- Acrescente o macarrão, a batata e a cenoura e deixe cozinhar até ficar “al dente”.
- Adicione o feijão à sopa. Deixe ferver por uns 10 minutos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

Sopas



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 tabletos 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 ½ 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 rodelas, ovo cozido e ervilha. Fica uma delícia.



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 – ½ 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 – 1/2 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.



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 rodelas
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 (PELEGREINE & 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.



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.



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.

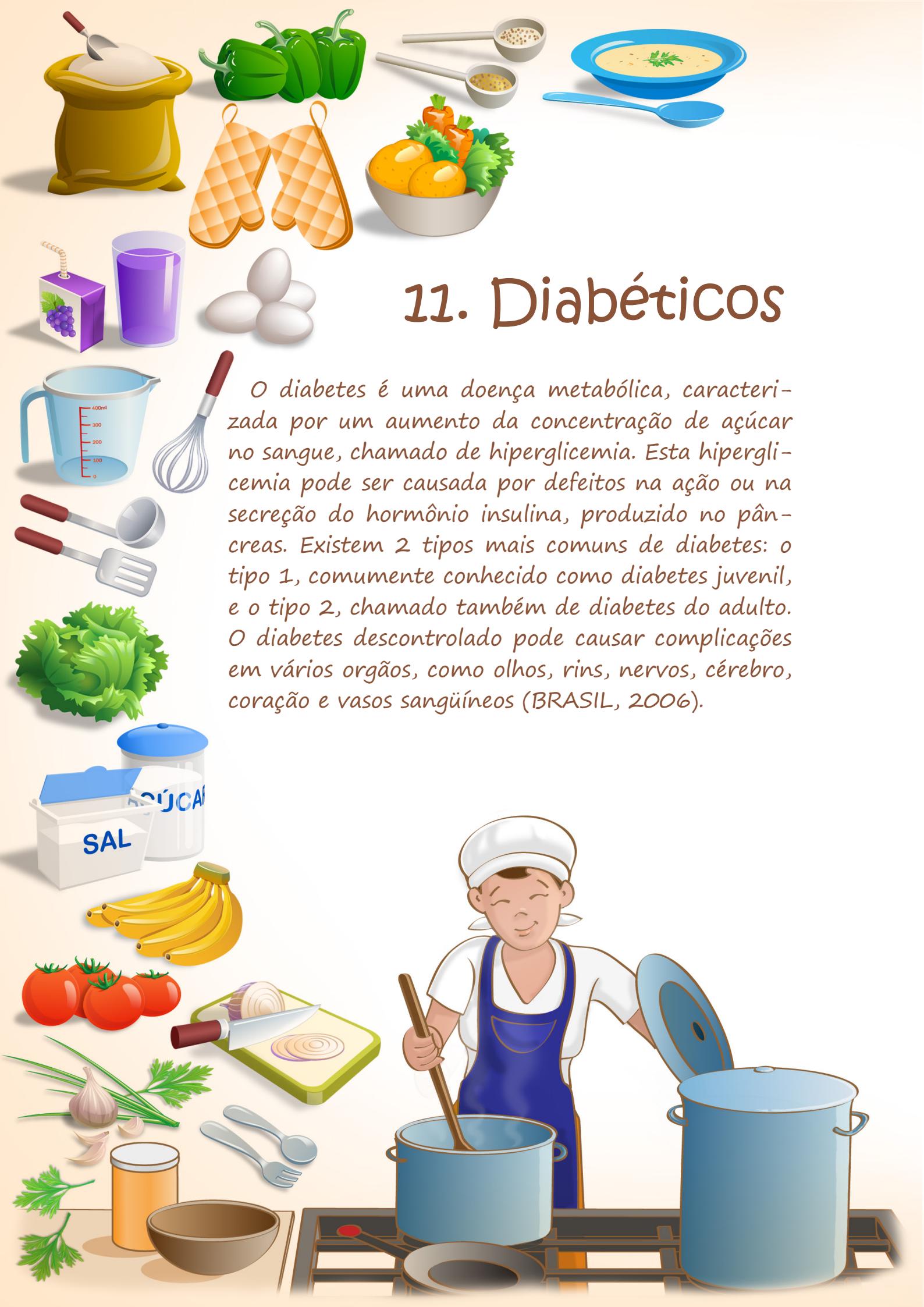
Acrescente à massa, no liquidificador, azeitonas sem sementes, e/ou cebolas e/ou alho fresco picado, formando um patê.



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 refenciadas 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.

Diabéticos

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	



11.2 SANDUÍCHE DIET

Sugestão da Equipe CANE



Rendimento médio: 01 unidade

Ingredientes

02 fatias de pão integral
01 fatia grossa de ricota
02 rodelas 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.



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.

Diabéticos

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	



11.4 BOLO SEM AÇÚCAR

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



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.



Sirva acompanhado de geleia diet com sabor de sua preferência.

Diabéticos



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.



- 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 levar a 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	





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 Fenilcetonuria (GONÇALVES et al., 2010). A alimentação na fenilcetonuria 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.



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 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de sago
 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 sago.
- Deixe cozinhar por 15 minutos.
- Acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar por mais 20 minutos.
- Verifique se todos os legumes ficaram macios. Sirva.



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

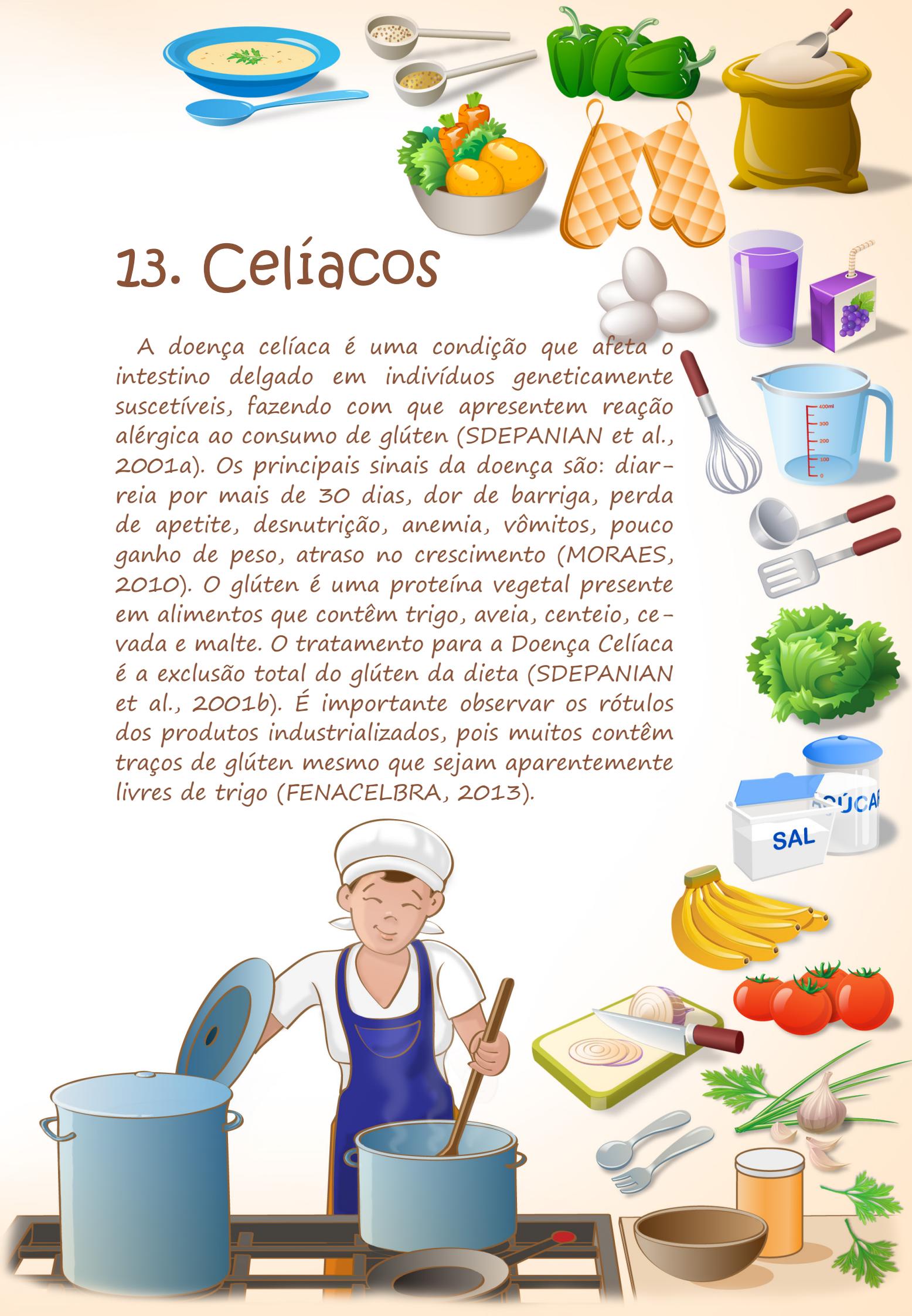
03 cenouras médias raladas
01 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
cravos a gosto

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.



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;



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.

Celíacos

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.



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.

Celiacos

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 ½ 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.



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 PÂO 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.

Celiacos

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.

Celíacos

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.



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 1/2 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.



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.

Celíacos

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.

Celiacos

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	



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.



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.

Celíacos

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.



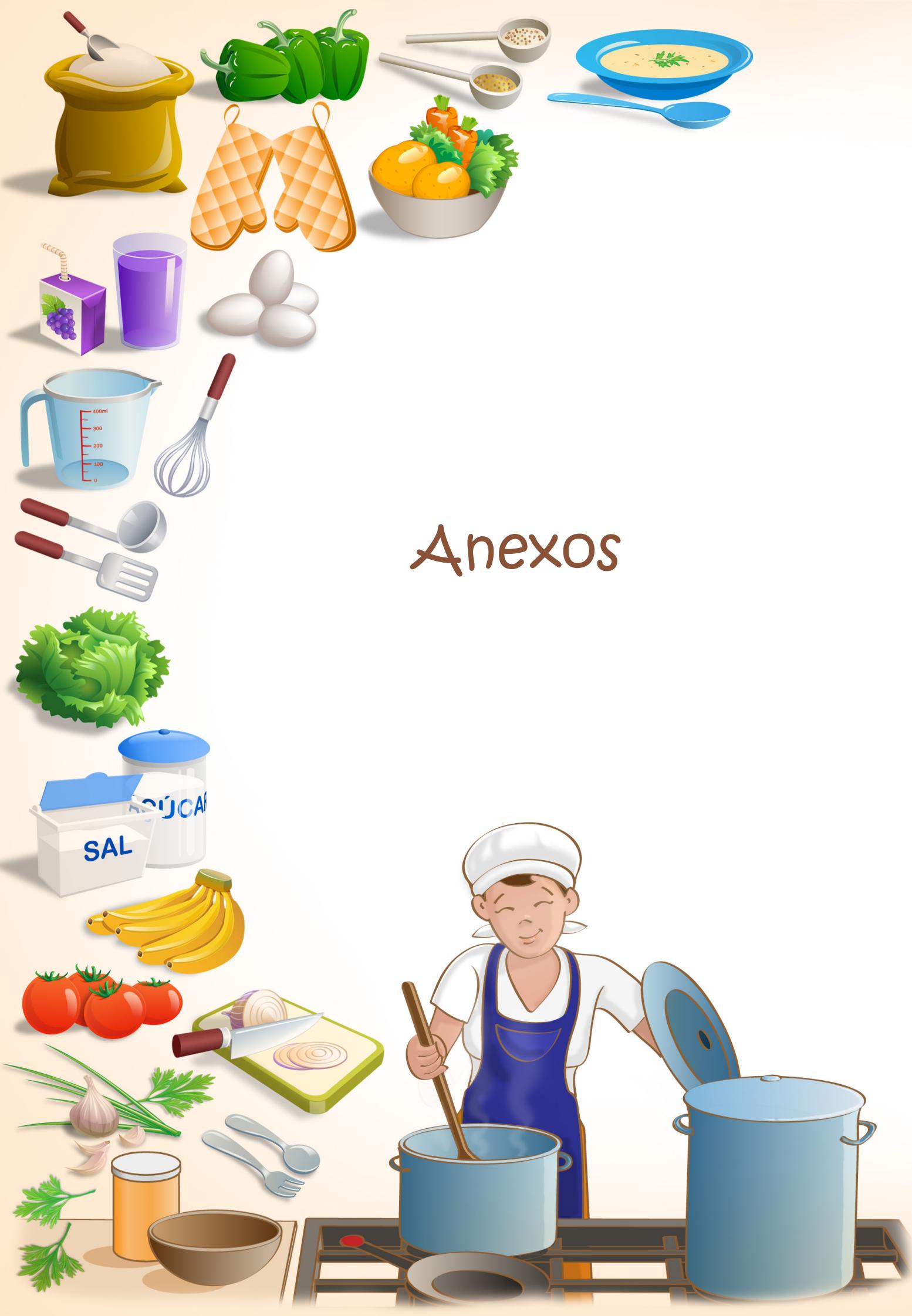
Acrescente à pizza: atum, tomate, frango, milho, ervilha ou outros ingredientes de acordo com sua preferência.



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 4°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 bifes, cartar 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 preparamos 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, manjerião 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:** comilho, 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, pálrica 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 hortaliças**

Para consumir hortaliças 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 hortaliças 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>. Acesso em: 31/10/2013.

ACELBRA – Associação dos Celíacos do Brasil. Disponível em: <<http://www.acelbra.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 salsinha “Graúda Portuguesa” em consequência de armazenamento pós-colheita. Disponível em: <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>. 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.livroderecetas.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 Cannabrava. 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.

PELEGRI, 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 Conservacão_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.

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

