NOTA TÉCNICA N° 038/2023

Acompanhamentos para servir com pão.

Os pães são fonte de carboidratos e quando consumidos de forma adequada é um importante nutriente para gerar energia.

O pão oferecido no cardápio da alimentação escolar poderá ser consumido, por exemplo, com produtos da agricultura familiar, sanduíches de ovos (cozidos ou mexido), pão com frango ou carne moída, assim como os itens que podem ser adquiridos com a cota especial, sendo: manteiga, queijo mussarela, queijo prato, ricota e requeijão cremoso. Além desses alimentos, frutas e temperos naturais também são permitidos para compra com a cota especial, conforme receitas descritas abaixo, cabendo lembrar que alguns produtos tem uso limitado[1]:

- Produtos cárneos[2] a, no máximo, duas vezes por mês;
- Preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;
- Margarina ou creme vegetal a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

Abaixo seguem sugestões de preparações para acompanhar o servimento dos pães.

[1] Resolução do FNDE nº 06/2020 - Art 18, § 6º, incisos I, IV e V.

[2] Carne mecanicamente separada, mortadela, salsicha, apresuntado, patê industrializado, empanados, presunto, presunto cozido, presunto cru, salame, linguiça e todo alimento pronto a base de carne que contenha aditivos artificiais.

MAIONESES CASEIRAS

Maionese de Leite

Ingredientes:

- 1 copo de leite
- Óleo até dar ponto
- Sal

Modo de preparo: Coloque o leite no liquidificador com um pouco de sal. Vá batendo e adicionando o óleo em fio até dar consistência de maionese. Obs: caso não dê o ponto correto da maionese, pode ser considerado bater junto ovos cozidos para ajudar a firmar a consistência.

Maionese de Alho

Ingredientes:

- 1 copo de leite
- Suco de 1 limão
- 4 dentes de alho
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Óleo até dar ponto

Modo de preparo: Bata o alho com o leite no liquidificador, acrescente o sal e o suco do limão, sempre batendo. Vá adicionando o óleo em fio até dar ponto de maionese. Acrescente o orégano e o cheiro verde e misture.

Maionese de Abacate

Ingredientes:

- 1 abacate
- 2 dentes de alho
- Suco de 2 limões
- Óleo até dar ponto
- Sal
- Cheiro verde

Modo de preparo: coloque todos os ingredientes menos o azeite em um liquidificador e bata até ficar uniforme. Ainda batendo, vá despejando o óleo em fio até dar ponto de maionese.

BRUSCHETTAS

Bruschetta é um tipo de entrada de origem italiana que consiste em um pão temperado com alho, que pode ser servido torrado no forno ou em sua forma natural. Por ter um infinito de possibilidades, a bruschetta pode ser muito versátil pois combina com vários tipos de recheio.

Bruschetta com Tomate e Orégano

Ingredientes:

- Pão
- Molho de tomate
- Tomates
- Alho
- Orégano
- Sal

Modo de preparo: Pique os tomates em cubinhos e misture com o alho, em seguida adicione o sal e o orégano. Reserve. Fatie os pães e passe um pouco de molho de tomate sobre as fatias. Coloque-as em uma forma, adicione um pouco da mistura de tomate sobre cada uma. Leve ao forno para dourar. Observação: a mistura de tomate pode ser feita com sardinha, atum e berinjela.

Bruschetta com Legumes

Ingredientes:

- Pão
- Legumes variados: repolho, cenoura, beterraba, abobrinha, pepino, pimentão, rabanete e tomate.
- Suco de limão
- Alho
- Temperos naturais: orégano, cheiro verde, manjericão, alho poró.
- Sal

Modo de preparo: Escolha os legumes que tem disponível no dia, sendo possível escolher somente um ou mais tipos de legumes. Pique ou rale os legumes e misture com o alho triturado, em seguida adicione o sal, suco do limão e os temperos naturais. Observação: pode ser servido com o pão torrado no forno ou em sua forma natural. Os legumes podem ser servidos refogados ou crus.

Bruschetta com Guacamole

Ingredientes:

- Pão
- Abacate maduro
- Tomate
- Cebola
- Alho
- Cheiro verde
- Suco de 1 limão
- Sal

Modo de preparo: amasse o abacate e pique a cebola e o tomate em cubos pequenos. Tempere com o suco de limão, alho, sal e o cheiro verde. Misture tudo e sirva com pão torrado ou em sua forma natural. Obs: o uso do tomate é opcional.

PATÊS

A maionese caseira de leite pode ser utilizada como base para todos os patês, desta forma, bate-se a maionese e depois é só acrescentar os ingredientes que compõem o patê.

Patê de Frango

Ingredientes:

- 1 xícara de maionese caseira
- 250 g de frango desfiado cozido
- Sal
- Temperos naturais

Modo de preparo: Coloque o leite no liquidificador com um pouco de sal. Vá batendo e adicionando o óleo em fio até dar consistência de maionese. Depois da maionese pronta adicione o frango desfiado cozido.

Patê de Cebola Caramelizada

Ingredientes:

- 1 xícara de maionese caseira
- 1 cebola
- Óleo ou manteiga
- Sal
- Temperos naturais

Modo de preparo: Pique a cebola em cubos pequenos. Refogue a cebola no óleo ou manteiga até ela murchar e pegar no fundo da panela (para que fique caramelizada e com cor marrom). Se necessário, vá adicionando água aos poucos apenas para não deixar queimar. Tempere com sal e temperos naturais. Misture a cebola caramelizada com a maionese e forme o patê.

Patê de Ervilha

Ingredientes:

- 1 xícara de ervilha seca demolhada e cozida al dente
- Alho
- Cebola
- Suco de 1 limão
- Sal
- Temperos naturais

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea, não necessita acrescentar a maionese caseira nesse patê pois a ervilha batida dá a consistência necessária para o patê.

Patê de Ricota

Ingredientes:

- Ricota
- Alho
- Cheiro verde
- Sal
- Temperos naturais

Modo de preparo: Despedace ou amasse a ricota em pedaços pequenos. Misture com o restante dos ingredientes e sirva. Obs: esse patê pode ser combinado com vários outros ingredientes, por exemplo, ervas frescas, cenoura, pepino, frango, tomate, temperos naturais desidratados, etc.

Curitiba, 18 de outubro de 2023.

Equipe técnica de Nutricionistas
Consultoria Técnica de Alimentação Escolar