**NOTA TÉCNICA N°0003/2020 – Orientação de consumo do macarrão**

Uma alimentação adequada requer a ingestão de boas fontes de nutrientes, entre eles os carboidratos, que são os responsáveis pela geração de energia em nossas células e são abundantemente encontrados e disponibilizados para nosso consumo, como exemplo temos o arroz, trigo, aveia, batata, mandioca entre outros.

Sendo o macarrão produzido por meio de farinhas, ele também é categorizado como uma fonte popular de carboidrato. Esse alimento possui boa aceitação entre as pessoas, versatilidade e facilidade em seu preparo. Desta forma é um produto que pode compor o cardápio nas instituições.

Porém é importante salientar que uma refeição saudável com apenas uma opção de carboidrato é suficiente, ou seja, optar somente por uma fonte. Exemplo: macarrão OU arroz; macarrão OU polenta; arroz OU polenta; arroz OU canjiquinha.

Disponibilizamos receitas para incentivar o consumo de macarrão e garantir a variabilidade nos cardápios.

**Salada de macarrão padre nosso**

*Ingredientes*

- 500g de macarrão padre nosso;
- 2 tomates picados;
- 1 cenoura grande ralada;
- 1 xícara de chá de ervilhas;
- 4 col de sopa de requeijão cremoso;
- Sal à gosto;
- Cheiro verde à gosto.

*Modo de preparo*

Cozinhe o macarrão conforme instruções da embalagem, depois reserve e deixe esfriar. Em uma vasilha adicione o macarrão e os demais ingredientes, misturando bem. Sirva em temperatura ambiente.

**Rendimento:** 5 porções

**Tortiglione com carne suína**

*Ingredientes*

- 500g de macarrão tortiglione;
- 500g de carne suína em cubos;
- 2 tomates picados;
- 1 xícara de molho de tomate;
- Alho e cebola;
- Sal à gosto;

*Modo de preparo*

Cozinhe o macarrão conforme instruções da embalagem, depois reserve. Em uma panela refogue o alho e a cebola, em seguida acrescente a carne suína e o sal, deixe dourar. Adicione um pouco de água e deixe reduzir. Acrescente o molho de tomate e o tomate, deixe a carne cozinhar até desmanchar um pouco. Corrija o sal e misture o macarrão já cozido.

**Rendimento:** 4 porções

**Talharim com legumes e sardinha**

*Ingredientes*

- 500g de macarrão talharim;
- 1 cebola picada;
- 2 tomates picados;
- 1 cenoura ralada;

- 1 abobrinha cortada em cubos;
- 1 lata de ervilha em conserva;
- 2 latas de sardinha em conserva escorridas e limpas;
- Alho;
- Sal à gosto.

*Modo de preparo:*

Cozinhe o macarrão conforme instrução da embalagem, escorra e reserve 1 xícara da água de cozimento. Para o molho, aqueça um fio de óleo e refogue a cebola e o alho, junte os tomates e refogue. Em seguida acrescente a abobrinha, a ervilha e as refogue. Adicione a cenoura e a água do cozimento e deixe ferver por alguns minutos. Junte a sardinha, o macarrão e misture.

**Rendimento:** 5 porções

**Espaguete cremoso**

*Ingredientes*

- 500g de macarrão espaguete;
- 170g de molho de tomate;
- 2 colheres de sopa de requeijão;
- Sal a gosto.

*Modo de preparo*

Cozinhar o macarrão conforme instrução da embalagem e reserve. Em outra panela adicione o molho, o sal, o requeijão e um pouco de água para homogeneizar. Adicione o macarrão e misture. Pode adicionar cheiro verde se desejar.

**Rendimento:** 6 porções

**As receitas podem ser adaptadas conforme os gêneros da Agricultura Familiar.**

**Use a criatividade!**

*Lembre-se que juntamente com as remessas são enviadas aos estabelecimentos de ensino Sugestões de Cardápios, um instrumento de auxílio para a elaboração das refeições, contemplando todos os gêneros e garantindo uma refeição adequada.*

Atenciosamente,

**Fernanda Brzezinski da Cunha**
Nutricionista Quadro Técnico

**Andrea Bruginski**
Nutricionista Responsável Técnica

**Mariana da Silva**
Nutricionista pós graduanda

**Paola Casagrande**
Nutricionista pós graduanda

Ciente,

**Roni Eder Silva Bernardinis**
Coordenador do Planejamento da Alimentação Escolar

De acordo,

**Cleber da Costa**
Gerente do Departamento de Nutrição e Alimentação
Portaria nº 0297/2019