



Inspirações Culinárias

Sugestões de Receitas para o Cardápio Padronizado





Governador do Paraná
Carlos Massa Ratinho Junior

Secretário de Estado da Educação
Roni Miranda Vieira

Diretora-presidente do Instituto Paranaense
de Desenvolvimento Educacional - Fundepar
Eliane Teruel Carmona



**GERENTE DO DEPARTAMENTO DE
NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO**

Angelo Marco Mortella

**COORDENAÇÃO DE PLANEJAMENTO
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR/CPAE**

Rosangela Mara Slomski Oliveira

COLABORADORES

Ana Gabriela Deneka

Beatriz Dreher

Bruna Maia Santos

Carolina Iantas Ferreira

Jéssica Boscardin Pereira Cândido

Jussara Baggio Portugal

Luana Calistro Gazzoni

Nicole Cristina Angelote

Paloma Isfer Ribas Pimentel

Priscila da Silva Gervasio

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Projeto Gráfico e Diagramação

Fernanda Serrer



Introdução


A alimentação escolar é mais do que uma refeição: é um momento de aprendizado, cultura e saúde! Pensando nisso, nasce o Livro Inspirações Culinárias, um material virtual criado para apoiar as merendeiras na utilização dos ingredientes entregues em cada remessa de produtos às Escolas Estaduais do Paraná.

Este livro é uma ferramenta dinâmica e prática, que será constantemente atualizada com novas receitas, sempre valorizando a cultura regional, os sabores locais e a sustentabilidade.

Além de facilitar o dia a dia das merendeiras, ele também fortalece o compromisso com uma alimentação saudável e saborosa para os mais de **1 milhão de servimentos realizados diariamente.**

Algumas receitas aqui presentes estão conectadas ao quadro Delícias da Escola, do Instagram do FUNDEPAR, onde compartilhamos, novidades, sugestões, o talento e a criatividade das nossas cozinhas escolares.

Explore, experimente e aproveite este material para enriquecer ainda mais as refeições dos nossos alunos!





Orientações para as preparações

Limpeza e Desinfecção:

- Limpar todas as superfícies de preparação, como bancadas e utensílios, com água quente e detergente antes, água corrente e só depois preparar os alimentos;
- Utilizar desinfetantes apropriados, como álcool 70%, para eliminar bactérias e outros microrganismos nocivos das superfícies.

Higiene Pessoal:


- Lavar as mãos regularmente e evitar tocar no rosto, cabelo ou outras partes do corpo durante a preparação dos alimentos;
- Usar roupas limpas, como aventais, toucas e/ou redes no cabelo.

Temperatura dos Alimentos:

- Manter os alimentos perecíveis, como frango, refrigerados até o momento da preparação;
- Durante o preparo, certificar-se que os alimentos atinjam as temperaturas adequadas para garantir a segurança. Isso é especialmente importante ao cozinhar a proteína, pois a carne/frango deve ser cozida completamente para eliminar quaisquer bactérias patogênicas.

Armazenamento Adequado:


- Manter as verduras refrigeradas entre 1°C e 10°C para evitar a proliferação de bactérias;
- 

- 
- Utilizar caixas plásticas perfuradas ou recipientes adequados para evitar umidade excessiva;
 - Separar verduras de outros alimentos para evitar contaminação cruzada;
 - Utilizar recipientes herméticos para armazenar alimentos e evitar deixar alimentos preparados em temperatura ambiente por longos períodos.

Higienização:

- Remover as partes danificadas das verduras;
- Lavar verdura por verdura sob água corrente para retirada de sujidades visíveis;
- Preparar uma solução clorada com hipoclorito de sódio a 200 ppm (2 colheres de sopa de água sanitária para cada litro de água);
- Submergir as verduras na solução clorada por 10 a 15 minutos;
- Enxaguar bem sob água corrente para remoção do resíduo de cloro;
- Secar bem as verduras com centrifugação ou papel toalha limpo antes de armazenar ou utilizar.

Preparação Segura:

- Ao manipular alimentos crus, é importante evitar a contaminação cruzada com outros. Utilizar tábuas de corte separadas para carnes e vegetais, e lavar as mãos e utensílios entre os diferentes tipos de alimentos.
- 

Inspirações Culinárias

Sugestões de Receitas para o Cardápio Padronizado

Período 1ª remessa

1. Macarronese (com maionese de leite)

2. Arroz com ervilha

3. Farofa milho

4. Polenta

5. Barreado

6. Estrogonofe sem creme de leite

7. Patê de frango

8. Patê de ovo

9. Omelete de forno

10. Tutu de feijão

11. Canjica doce

12. Flan de Capuccino com composto lácteo

13. Manjar de Coco com composto lácteo

14. Bolo simples de Trigo

15. Torta salgada de Liquidificador

16. Sorvete Caseiro com composto lácteo de coco

17. Geladinho de composto lácteo

18. Vitamina de fruta

19. Molho branco

20. Ricota e Requeijão Cremoso

Macarronese

Ingredientes:

- 500g macarrão parafuso
- 2 cenouras cruas raladas
- 2 latas de milho
- 2 latas de ervilha
- 1 xícara de cebolinha picada
- ½ xícara de salsa picada
- 1 xícara de maionese de leite feita na escola
- 2 tomates picados
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o macarrão parafuso em água fervente com sal até ficar al dente. Escorra e reserve.
2. Rale a cenoura.
3. Em uma tigela grande, misture o macarrão cozido, a cenoura ralada, o milho, a ervilha, a cebolinha, a salsa, a maionese de leite e o tomate picado.
4. Adicione sal a gosto.
5. Leve à geladeira por alguns minutos para gelar e servir.

Rendimento:

20 Porções



Dica:

- Para tornar a alimentação mais saudável e equilibrada, aumente a quantidade de legumes nas receitas, aproveitando os produtos disponíveis do recebimento da Agricultura Familiar.
- Também pode ser adicionada uma carne suína, bovina ou de frango.



Acesse:



www.instagram.com/fundeparpr/reel/DG3tlkKOn78/

Arroz com Ervilha

Ingredientes:

- 4 xícaras de arroz branco
- 2 latas de ervilha
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 6 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Cebolinha picada a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue cebola e depois o alho até ficarem dourados.
2. Acrescente o arroz e refogue por mais alguns minutos, até os grãos ficarem levemente transparentes.
3. Adicione água quente (aproximadamente 8 xícaras). Tempere com sal a gosto. Cozinhe em fogo médio até a água secar e o arroz estar cozido.
4. Adicione a ervilha escorrida e misture bem.
5. Salpique a salsinha e a cebolinha picada a gosto. Cozinhe por mais alguns minutos para incorporar os sabores.

Rendimento:

20 Porções



Dicas:

- Você pode utilizar arroz branco ou parboilizado.
- Para um sabor mais leve e natural, escorra as ervilhas em conserva em água corrente antes de adicionar às suas receitas.

Farofa de Milho

Ingredientes:

- 1Kg de farinha de milho
- 10 dentes de alho
- 3 cebolas
- 8 colheres de manteiga

Modo de Preparo:

1. Triture o alho e a cebola.
2. Em uma panela derreta 4 colheres de manteiga, acrescente a cebola e o alho, deixe dourar e reserve.
3. Em outra panela derreta 4 colheres de manteiga e coloque a farinha, mexa sem parar por 10 minutos.
4. Coloque os demais ingredientes e mexa por 5 minutos, o ponto é quando ela fica torradinha.

Rendimento:

20 Porções



Dica:

- A farinha de milho pode ser substituída por outra farinha similar, como a farinha de mandioca, de acordo com a disponibilidade da escola e o recebimento da Agricultura Familiar.

Polenta

Ingredientes:

- 1 kg de fubá
- 2 litros de água
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de sal
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Adicione o fubá e misture bem, torrando levemente.
3. Adicione a água quente aos poucos, mexendo sempre para evitar que forme grumos. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente, até a polenta engrossar e soltar do fundo da panela.
4. Despeje a polenta em um refratário e sirva acompanhada do molho de sua preferência.

Rendimento:

20 Porções



Dica:

- A consistência da polenta pode ser ajustada adicionando mais água ou fubá, conforme a preferência.
- Adicionar legumes à polenta para aumentar o valor nutricional do prato, aproveitando as opções disponíveis da Agricultura Familiar.

Barreado

Ingredientes:

- 2,5 kg de coxão mole
- Cheiro verde
- 2 cebolas
- 3 folhas de louro
- 4 tomates
- 100 ml de óleo
- 2 dentes de alho
- Sal e temperos a gosto.

Modo de Preparo:

1. Corte a cebola bem miúda, pique o alho e o cheiro verde.
2. Corte os tomates picadinhos
3. Em uma vasilha, misture a cebola, o alho, o cheiro, os tomates, as folhas de louro e o sal. Reserve por 20 minutos.
4. Pegue as carnes e doure no óleo. Despeje a marinada sobre as carnes na panela e cubra com água. Leve ao fogo baixíssimo deixando cozinhar por aproximadamente 8 horas.
5. Ao final desse tempo, a carne estará desmanchada no molho.



Dica:

- Sirva com farinha de mandioca e banana.
- Os tomates podem ser substituídos por polpa de tomate, extrato de tomate ou molho de tomate, conforme a disponibilidade.
- Para acelerar o preparo, pode-se utilizar a panela de pressão, caso disponível. Dessa forma, a carne atinge o ponto ideal mais rapidamente, reduzindo o tempo de cozimento para cerca de 2 horas após o início da pressão.

Rendimento:

20 Porções



Acesse:



www.instagram.com/reel/DFyRodvx1kC

Estrogonofe de carne

Sem creme de leite

Proteínas
Animais

Ingredientes:

- 5 kg de coxão mole picado em cubos
- 6 cebolas grandes picadas
- 12 dentes de alho picados
- 10 tomates grandes pelados e picados
- 4 inhames médios
- 2 litros de água
- Sal a gosto
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto
- Óleo vegetal para refogar

Modo de Preparo:

1. Creme de inhame: Cozinhe os inhames em água até amaciarem. Escorra a água, reservando 1 xícara. Bata no liquidificador até obter um creme homogêneo. Adicione mais água aos poucos se necessário para ajustar a consistência.
2. Aqueça uma panela grande com óleo e refogue a carne em porções para não baixar a temperatura da panela. Tempere com sal.
3. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até dourarem.
4. Adicione os tomates picados e cozinhe por cerca de 10 minutos, ou até o molho engrossar.
5. Junte a carne refogada ao molho de tomate e adicione o creme de inhame. Cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo, mexendo ocasionalmente.
6. Adicione a salsinha e a cebolinha picadas. Prove e ajuste o tempero se necessário.

Rendimento:

40 Porções



Dica:

- É possível adicionar outros legumes para diversificar e enriquecer o sabor da receita.
- O creme de inhame pode ser substituído por molho branco conforme receita enviada nesse documento.



Acesse:



www.instagram.com/fundeparpr/reel/DH6MtP6ONwH/

Patê de Frango

Ingredientes:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 6 colheres de requeijão caseiro
- 300 gramas de maionese de leite
- 2 cenouras raladas
- 1 lata de milho verde
- Sal a gosto
- Salsinha picada para decorar

Modo de Preparo:

1. Em uma vasilha adicione o frango desfiado. Misture o frango com a maionese até formar um creme. Em seguida, misture o requeijão até que fique bem cremoso.
2. Logo após adicionar a cenoura ralada e o milho verde.
3. Experimente o patê e ajuste o tempero se necessário.
4. Salpique salsinha picada por cima para decorar.

Rendimento:

18 Porções



Dica:

- Se precisar de mais patê, basta aumentar proporcionalmente a quantidade de todos os ingredientes.
- O frango pode ser substituído por outra proteína disponível que possa ser desfiada, como carne suína dependendo da disponibilidade.

Patê de ovo

Com maionese de leite

Molhos e
Patês

Ingredientes:

Para a maionese de leite:

- ½ xícara de chá (120ml) de leite gelado (1 colher de sopa de leite em pó dissolvida em 120ml de água)
- 1 xícara de chá (240ml) de óleo
- Sal a gosto

Para o patê de ovo:

- 2 colheres de sopa de maionese de leite;
- 1 ovo cozido (triturado/amassado).

Modo de Preparo:

1. Adicione o leite e o sal no liquidificador e bata;
2. Com o liquidificador ainda ligado, adicione o óleo em fio aos poucos até atingir a textura característica de maionese;
3. Em um recipiente, adicione 2 colheres de sopa de maionese de leite e 1 ovo cozido triturado/amassado e misture;

Rendimento:

2 Porções



Dica:

- Você pode utilizar diferentes temperos para fazer o patê.



Acesse:



www.instagram.com/reel/C9kZ_NxMmPn/

Omelete de Forno

Ingredientes:

- 6 ovos
- 100 ml de leite (1 colher de sopa de leite em pó dissolvida em 100 ml de água)
- 1 cenoura ralada
- 2 tomates picados sem semente
- 1 xícara (chá) de brócolis picado
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- Cebolinha a gosto (opcional)
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de fermento (opcional)

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno por 15 minutos a 180°C
2. Em um recipiente adicione os ovos e o leite e bata
3. Acrescente a cebola, a cenoura, os tomates, os brócolis e o sal e misture bem
4. Acrescente o fermento e mexa bem (opcional)
5. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo
6. Leve ao forno a 180°C por 20 a 30 minutos.

Rendimento:

5 Porções



Dica:

- Salpique cebolinha ou salsinha por cima da omelete.
- É possível utilizar diferentes combinações de legumes e complementos para fazer os recheios.



Acesse:



www.instagram.com/p/C9SseUhx9sv

Tutu de Feijão

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido e temperado
- 1 xícara (chá) do caldo do feijão temperado
- ¼ de xícara (chá) de farinha de mandioca
- ½ cebola picada fino
- 1 dente de alho picado fino
- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de Preparo:

1. No liquidificador, bata o feijão com o próprio caldo.
2. Numa panela, aqueça o azeite e junte a cebola picada. Refogue, mexendo com uma colher, até murchar e começar a dourar. Junte o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Junte o feijão e misture bem. Em seguida, acrescente a farinha e vá mexendo até dar o ponto.

Transfira para uma tigela

Rendimento:

10 Porções



Dica:

- Para um toque adicional de sabor e nutrientes, sirva com couve refogada e ovo cozido em fatias.



Acesse:



www.instagram.com/fundeparpr/reel/DHMxZHiumAU/

Canjica Doce

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de canjica
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 cravos-da-índia
- 1 rama de canela
- Amendoim torrado sem casca e picado a gosto

Modo de Preparo:

1. Numa tigela, coloque a canjica e cubra com 3 xícaras (chá) de água. Tampe com um prato e deixe de molho em temperatura ambiente por 4 horas – o remolho amolece o milho e retira o excesso de amido.
2. Passado o tempo do remolho, escorra a água e transfira a canjica para a panela de pressão. Adicione 1 litro de água, os cravos e a canela. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 40 minutos.
3. Após os 40 minutos de cozimento, desligue o fogo e deixe toda a pressão sair e a panela parar de apitar antes de abrir a tampa. Adicione o leite e o açúcar. Volte a panela sem a tampa ao fogo médio. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, ou até o caldo engrossar levemente. Atenção: se você estiver preparando a canjica no dia anterior ao de servir, ou se prefere comer a canjica fria, deixe cozinhar por menos tempo, cerca de 20 minutos, pois a canjica engrossa bastante ao esfriar.
4. Desligue o fogo e transfira a canjica para uma tigela.

Rendimento:

6 Porções



Dica:

- Utilize o açúcar demerara para obter uma coloração mais amarronzada nas preparações.
- Sirva com amendoim torrado, sem casca e picado, a gosto, para complementar o prato.

Flan de Cappuccino

Com composto lácteo

Ingredientes:

- 1 litro de leite (ou 10 colheres de sopa de leite em pó dissolvidas em 1 litro de água)
- 10 colheres de sopa de composto lácteo de cappuccino
- 4 colheres de sopa de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de açúcar

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, em fogo baixo, adicione o leite, o composto lácteo e o açúcar.
2. Dissolva o amido de milho em um pouco de água fria e adicione à panela.
3. Mexa constantemente por aproximadamente 15 minutos, ou até atingir uma consistência cremosa.
4. Retire do fogo, transfira para um recipiente e deixe esfriar.
5. Cubra o recipiente e leve à geladeira por cerca de 4 horas antes de servir.

Rendimento:

10 Porções



Dica:

- Para variar o sabor do pudim cremoso, experimente trocar o composto lácteo de cappuccino por outro sabor de sua preferência.

Manjar de Coco

Com composto lácteo e calda de frutas

Ingredientes:

Para o manjar

- 1 litro de leite
- 650 ml de composto de coco (13 colheres de sopa) dissolvido
- 150 gramas de açúcar
- 150 gramas de amido de milho

Para a calda de frutas

- 500 ml de água
- 250 gramas de açúcar
- 250 gramas de fruta (manga, banana, etc.)

Modo de Preparo:

Para o manjar

1. Adicione o leite, o composto de coco, o açúcar em uma panela e misture.
2. Coloque o amido em uma xícara de água e dissolva, e coloque aos poucos na panela.
3. Cozinhe em forno baixo (de 30 a 45 minutos dependendo do fogo).
4. O ponto do manjar é como um mingau grosso.
5. Colocar em uma travessa, deixe esfriar e coloque no refrigerador.
6. Servir no dia seguinte com uma calda de frutas.

Para a calda de frutas

1. Em uma panela, coloque a água e o açúcar, leve ao fogo alto até levantar fervura e então, mude para fogo baixo.
2. Lave e corte os pedaços de frutas da sua preferência para usar na calda.
3. Adicione as frutas na calda.
4. Guarde em um recipiente na geladeira, para servir com o manjar de composto lácteo de coco.

Rendimento:

10 Porções



Acesse:



www.instagram.com/reel/DAELPnmR-Hu/

Bolo simples de Trigo

Ingredientes: _____

- 3 xícaras de trigo
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de Preparo: _____

1. Em uma vasilha, bata os 3 ovos com as 2 xícaras de açúcar por aproximadamente 10 minutos, até obter uma consistência cremosa.
2. Adicione o óleo e o leite à mistura. Em seguida, incorpore o trigo aos poucos, misturando bem.
3. Por último, adicione a colher de sopa de fermento para bolo e misture delicadamente até ficar homogêneo.
4. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus Celsius por 35 a 45 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e um palito saia limpo ao ser inserido no centro.

Rendimento:

30 Porções



Dica:

- Adicione 1 colher de chá de essência de baunilha.
- Adicionar raspas de laranja ou de limão na etapa 2 pode trazer um sabor especial à massa do bolo.

Torta Salgada de Liquidificador

Com ricota e soro de leite

Lanches

Ingredientes:

Para a massa

- 3 ovos
- 1 1/2 (uma xícara e meia) de soro de leite (360ml) que sobrou da ricota da [receita anterior \(Ricota\)](#);
- 1/2 (meia xícara) de óleo (120ml);
- 2 xícaras de farinha de trigo (480 gramas);
- 2 colheres de sopa de amido de milho (20 gramas);
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10 gramas);
- 1 pitada de sal.

Para o recheio

- 1 xícara e meia de PTS (já hidratado conforme o modo de preparo da embalagem);
- 1 colher de sopa de óleo (15 ml);
- 1 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 2 tomates (sem pele e sem semente) picados;
- 1 seleta (lata) de milho e ervilhas
- 240 gramas de ricota;
- Cheiro verde;
- Sal à gosto.

Modo de Preparo:

Para o recheio

1. Em uma panela, coloque o óleo, a cebola e o alho e refogue
2. Acrescente a Proteína de Soja (já hidratada e seca), a seleta de milho e ervilhas e por fim os tomates. Retire do fogo, acrescente a ricota, acerte o sal e mexa delicadamente para incorporar todos os ingredientes: Reserve.



Torta Salgada de Liquidificador

Com ricota e soro de leite

Modo de Preparo: _____

Para a massa

1. Para a massa bata no liquidificador os ovos, o óleo e o soro de leite. Acrescente aos poucos à farinha de trigo, o amido de milho e o sal até obter uma massa lisa e homogênea. Transfira essa massa para um recipiente e acrescente o fermento.
2. Espalhe metade dessa em uma assadeira ou prato refratário untado e enfarinhado. Adicione o recheio, cheiro verde e cubra com o restante da massa.
3. Polvilhe com queijo muçarela (opcional) ou deixe um pouco da ricota p/ polvilhar. Adicione também o cheiro verde.
4. Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.
5. Para testar espete com um palito no meio da massa, ele deve sair úmido, sem massa grudada para estar pronta

Rendimento:

20 Porções



Dica:

- Escorra e esprema retirando o máximo possível do líquido absorvido pelo PTS, pois quanto mais seca, melhor o sabor da proteína de soja.



Acesse:



www.instagram.com/p/AtcgcaXfZ/

Sorvete caseiro

de composto de coco

Ingredientes:

Para o sorvete

- 1 xícara de leite condensado caseiro
- 2 xícaras de creme de leite caseiro

Para o creme de leite caseiro

- 2 xícaras leite já dissolvido conforme orientação do fabricante
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de amido de milho

Leite condensado caseiro

- 2 xícaras de chá de leite em pó
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de composto de coco
- 1 xícara de água fervente

Modo de Preparo:

Do creme de leite caseiro

1. Em uma panela, coloque o leite já dissolvido
2. Dissolva o amido de milho no leite frio (faça isso para evitar grumos).
3. Leve a panela ao fogo baixo e mexa constantemente até que a mistura comece a engrossar e formar um creme.
4. Quando atingir a consistência de um creme espesso, adicione a manteiga e mexa até derreter completamente.
5. Retire do fogo, deixe esfriar, e seu creme de leite caseiro estará pronto para ser usado.

Do leite condensado caseiro

1. Ferva a água.
2. Em um liquidificador, adicione a água quente, o leite em pó, o açúcar e o composto de coco, e bata por cerca de 2 minutos;
3. Reserve na geladeira em um recipiente tampado até que esfrie e

atinga a consistência característica de leite condensado.

Do sorvete

1. No liquidificador, bata o leite condensado caseiro com o creme de leite caseiro por aproximadamente 2 minutos.
2. Coloque a mistura em um recipiente de vidro ou plástico com tampa e leve ao congelador por pelo menos 6 horas ou até que fique bem firme.
3. Na hora de servir, retire o sorvete do congelador alguns minutos antes para amolecer um pouco e facilitar o corte.



Dica:

Se quiser variar o sabor, adicione pedacinhos de frutas picadas (como morango ou banana).

Geladinho

de composto lácteo

Ingredientes: _____

- 1 xícara de leite condensado caseiro
- 2 litros de leite
- 5 colheres de achocolatado em pó

Modo de Preparo: _____

1. No liquidificador, adicione o leite, o leite condensado caseiro e o achocolatado em pó. Bata até obter uma mistura homogênea.
2. Deixe a mistura descansar por alguns minutos para que a espuma formada ao bater diminua.
3. Com o auxílio de um funil, distribua a mistura nos saquinhos próprios para geladinho, deixando um pequeno espaço para o fechamento.
4. Leve ao freezer ou congelador por pelo menos 6 horas, ou até que fiquem bem firmes.

Rendimento:

20 Porções de 100 ml



Dica:

- Para aumentar o valor nutritivo, experimente adicionar purê de frutas como banana, morango ou manga à mistura.

Vitamina de Fruta

Ingredientes: _____

- 2 litros de leite gelado
- 5 bananas médias maduras
- 5 fatias grossas de mamão
- Gelo a gosto

Modo de Preparo: _____

1. No liquidificador, bata os ingredientes em etapas, de acordo com a capacidade do aparelho. Adicione o leite, as bananas e o mamão
2. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Acrescente gelo e bata novamente para deixar a vitamina bem gelada.
4. Sirva em copos imediatamente.

Rendimento:

10 Porções



Dica:

- Varie as frutas de acordo com a preferência e a disponibilidade, criando diferentes combinações de sabor.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DGAkUR9uIEc/

Molho Branco

Ingredientes:

- 1 litro de leite gelado
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de sal

Modo de Preparo:

1. Numa panela média, leve a manteiga para derreter em fogo médio. Junte a farinha e mexa bem com uma espátula por 2 minutos — essa mistura, vai engrossar o molho.
2. Adicione todo o leite gelado de uma só vez, misturando bem com o batedor de arame para dissolver a farinha e evitar que o molho fique com gruminhos. Aumente o fogo e mexa até ferver.
3. Assim que ferver, abaixe o fogo e tempere com o sal a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando com a espátula, até formar um molho mais espesso.
4. Utilize a seguir.

Rendimento:

800 ml



Dica:

- Se o molho empelotar, bata no liquidificador e volte à panela.
- Adicione noz-moscada ao molho branco para um toque especial de sabor e aroma.

Ricota Caseira

Ingredientes: _____

- 1 litro de leite em pó integral
- 4 colheres (sopa) de vinagre ou 1 limão

Modo de Preparo: _____

1. Prepare o leite em pó de acordo com as instruções do fabricante, dissolvendo-o em água.
2. Aqueça o leite dissolvido até que comece a ferver.
3. Quando o leite estiver fervendo, adicione vinagre ou suco de limão e mexa até que o leite talhe.
4. Coe a mistura usando uma peneira.
5. Coloque a ricota na geladeira e deixe esfriar.

Rendimento:

250 gramas



Dica:

- Requeijão para receitas e para passar no pão.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DAZICpdSwRZ/

Requeijão Cremoso

para receitas

Ingredientes: _____

- Ricota Caseira (1 receita da ricota caseira)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de leite integral

Modo de Preparo: _____

1. No liquidificador, coloque a ricota, as 2 colheres de manteiga e ½ xícara de leite integral. Bata por cerca de 1 minuto, ou até obter uma mistura cremosa e homogênea.
2. Transfira a mistura para um recipiente e deixe descansar na geladeira por no mínimo 4 horas para que o requeijão ganhe uma boa consistência.

Requeijão Cremoso

para passar no pão

Ingredientes: _____

- 240g Ricota Caseira (rendimento de 1 receita da ricota caseira)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ xícara de leite integral
- ½ colher de sopa de amido de milho

Modo de Preparo: _____

1. Dissolva o amido de milho no leite aquecido.
2. No liquidificador, coloque a ricota, as 2 colheres de manteiga e ½ xícara de leite integral. Bata por cerca de 1 minuto, ou até obter uma mistura cremosa e homogênea.
3. Transfira a mistura para um recipiente e deixe descansar na geladeira por no mínimo 4 horas para que o requeijão ganhe uma boa consistência.

Rendimento: 300 gramas

Inspirações Culinárias

Sugestões de Receitas para o Cardápio Padronizado

Período 2ª remessa

[1. Sanduíche de Empanado de Peixe](#)

[2. Pão de Talos](#)

[3. Arroz Carreteiro](#)

[4. Baião de dois com PTS](#)

[5. Chilli de Soja](#)

[6. Carne Suína em cubos com Abóbora](#)

[7. Escondidinho de Canjica de Milho Branco com Carne](#)

[8. Fritata de Macarrão](#)

[9. Feijoada Poveira](#)

[10. Queijo Caseiro](#)

[11. Tilápia ao Molho Aurora](#)

[12. Molho de Cenoura e Beterraba](#)

[13. Purê de Batata com Chips de Casca](#)

[14. PTS Crocante](#)

[15. Farofa de Couve com Farinha de Milho Biju](#)

[16. Creme de Milho Verde](#)

[17. Bolo de Casca de Banana](#)

[18. Bolo de Pão Dormido](#)

[19. Doce de Casca de Banana](#)

[20. Quirerinha Doce](#)

Sanduíche de empanado de peixe

Ingredientes: _____

- 20 unidades de empanado de peixe tipo Chiquitos
- 20 fatias de pão (equivalente a 10 sanduíches)
- 10 folhas de alface
- 10 rodela de tomate
- 10 colheres maionese de leite feita na escola

Modo de Preparo: _____

1. Asse os empanados no forno conforme orientação do fornecedor.

Montagem do Sanduíche: _____

1. Passe 1 colher de sopa de maionese de leite em uma das fatias de pão.
2. Coloque 2 unidades de empanado de peixe sobre a fatia com maionese.
3. Acrescente 1 folha de alface e 1 rodela de tomate.
4. Cubra com outra fatia de pão e pressione levemente para fixar os ingredientes.

Rendimento:

10 Porções



Dica:

- Disponha os sanduíches em uma bandeja e sirva imediatamente para manter a crocância do peixe.
- Para um sabor extra, experimente adicionar cenoura ralada ou rodela de pepino ao sanduíche, trazendo mais crocância e nutrientes.

Pão de Talos

Ingredientes:

- 4 ½ xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de folhas de talos picados e cozidos
- 2 xícaras de caldo de cozimentos de talos e folhas (couve, brócolis, talos de beterraba, ora-pro-nóbis)
- 1 xícara de óleo
- 1 ovo
- 1 colher de açúcar
- 1 colher de sal
- 15 g de fermento biológico
- ½ de leite morno
- Óleo para untar

Modo de Preparo:

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

Rendimento:

2 Pães



Curiosidade:

- Receita da merendeira Diná Aparecida Gavelik - Cólegio Estadual do Campo Nossa Senhora da Conceição CAMPO MAGRO - PR



Acesse:



www.instagram.com/p/DDO5fiwOeol/

Arroz carreteiro

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de pimentão colorido picado
- 1 xícara (chá) de carne disponível na escola (pode ser carne bovina ou suína, conforme o que for oferecido)
- 1 xícara (chá) de tomate picado sem sementes
- 4 xícaras (chá) de arroz
- 8 xícaras (chá) de água
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Sele a carne: Em uma panela grande, aqueça 2 colheres (sopa) de óleo e sele a carne até que fique dourada de todos os lados. Retire a carne da panela e reserve.
2. Refogue os temperos: Na mesma panela, adicione o restante do óleo e refogue a cebola até que fique dourada. Acrescente o pimentão colorido e refogue por mais 2 minutos.
3. Coloque o tomate picado e refogue até que ele comece a se desmanchar e formar um molho.
4. Volte a carne selada para a panela e misture bem com os temperos.
5. Cozinhe o arroz: Adicione o arroz cru à panela e misture bem para que ele absorva os sabores. Adicione 8 xícaras de água ou caldo de carne (suficiente para cobrir o arroz), ajuste o sal e leve a panela para cozinhar em fogo médio-baixo até o arroz ficar macio e a água secar (aproximadamente 20 a 25 minutos).

Rendimento:

10 Porções



Dicas:

- Quando o arroz estiver pronto, acrescente a salsinha picada e misture. Sirva quente.
- Você pode adicionar milho, cenoura ralada e outros ingredientes de boa aceitabilidade entre os alunos, tornando o prato mais nutritivo e colorido.

Baião de Dois

vegano com PTS

Feijão

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão preto ou carioca
- 2 folhas louro
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- 5 a 6 xícaras de água

Modo de Preparo:

1. Cozinhar o feijão na panela de pressão com os temperos até os grãos ficarem cozidos e firmes, aproximadamente 25 minutos.

Mandioca

Ingredientes:

- 500 gramas de mandioca

Modo de Preparo:

1. Cozinhar as mandiocas em uma panela com água e sal até que fiquem macias.
2. Depois de cozidas, deixar esfriar e cortar a mandioca em palitos para a finalização.

Arroz

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 1 cebola roxa ou branca
- Óleo
- Sal a gosto
- 4 a 5 xícaras do caldo do feijão para cozinhar o arroz

Modo de Preparo:

1. Refogar o arroz com o óleo e a cebola.
2. Em seguida, acrescentar o caldo morno do cozimento do feijão para cozinhar o arroz.
3. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por aproximadamente 25 minutos ou até o arroz secar.

Guarnições

e Acompanhamentos



Baião de Dois

vegano com PTS

Guarnições
e Acompanhamentos

PTS Crocante

Ingredientes:

- ½ xícara de PTS

Modo de Preparo:

1. Saltear o PTS na frigideira com óleo para dar crocância.

PTS

Ingredientes:

- 1 e ½ xícara de PTS já hidratado
- 2 tomates
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 cebola roxa ou branca
- Óleo
- Cheiro Verde
- Páprica
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Refogar a proteína de soja hidratada com óleo, cebola, alho, tomate, cenoura e os demais temperos. Acertar o sal.
2. Adicionar o arroz já cozido no PTS.
3. Colocar somente os grãos de feijão.

Rendimento:

8 Porções



Dica:

- Finalizar com os PTS crocante e o cheiro verde, colocando os palitos de mandioca por último
- Se necessário, pode colocar um pouco do caldo de feijão, pois o prato deve ficar úmido para decorar.



Acesse:



www.instagram.com/fundeparpr/reel/DCrz9nYxt5I/

Chilli de Soja

Ingredientes:

- ½ de xícara (chá) de proteína de soja já hidratada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem pele e sem semente
- 200 g de feijão preto ou carioca já cozido
- 8 colheres (sopa) de molho de tomate
- Sal a gosto
- Cheiro Verde
- Cominho a gosto
- Óleo

Modo de Preparo:

Proteína de Soja

1. Para hidratar ½ xícara (chá) de proteína de soja, adicione 1 xícara (chá) de água quente.
2. Deixe de molho por 1 hora.
3. Após o tempo de molho, escorra a proteína de soja em uma peneira e enxágue em água corrente.
4. Pressione com as mãos para remover o excesso de água da proteína de soja.

Chilli

1. Refogue a proteína de soja hidratada com óleo, cebola e alho.
2. Tempere com sal e, se desejar, cominho.
3. Misture bem e continue refogando por alguns minutos.
4. Adicione o feijão cozido, os tomates e o molho de tomate.
5. Incorpore o cheiro-verde.
6. Deixe o Chilli cozinhar até que o líquido reduza um pouco e os sabores se apurem. Está pronto para servir.

Rendimento:

20 Porções



Dicas:

- Para aumentar o valor nutricional do chilli e torná-lo ainda mais colorido, considere adicionar legumes como cenoura, abobrinha ou milho.

Carne suína em cubos com abóbora

Ingredientes:

Carne Suína

- 1 kg de carne suína em cubos
- 4 dentes de alho picados
- 1 cebola grande picada
- 1 alho-poró cortado em meia-lua
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 4 tomates sem pele e sem sementes
- 4 xícaras (chá) de água quente
- 200 g de abóbora ralada
- Sal a gosto
- Páprica a gosto (opcional)
- 1/4 de xícara (chá) de cheiro verde para finalizar

Modo de Preparo:

1. Aqueça o óleo em uma panela de pressão em fogo médio e refogue a cebola, o alho e o alho-poró até ficarem levemente dourados.
2. Adicione a carne suína e refogue bem, dourando todos os lados.
3. Tempere com sal e, se desejar, adicione a páprica para intensificar o sabor.
4. Acrescente a abóbora ralada, os tomates picados e a água quente até cobrir os ingredientes.
5. Tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 30 a 40 minutos, após pegar pressão.
6. Desligue o fogo, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela com cuidado.



Acesse:

www.instagram.com/p/DBzI4crxkkK



Carne suína em cubos com abóbora

Ingredientes: _____

Abóbora

- 800 g de abóbora em cubos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Água suficiente para cozinhar
- Sal a gosto

Modo de Preparo: _____

1. Em uma panela, adicione água e uma pitada de sal. Cozinhe os cubos de abóbora por cerca de 10 minutos em fogo baixo, até que fiquem al dente.
2. Escorra a água e reserve a abóbora.
3. Em outra panela, aqueça a manteiga e adicione os cubos de abóbora, refogando rapidamente para incorporar o sabor.
4. Acrescente a carne suína já preparada e misture levemente.
5. Finalize com o cheiro verde picado por cima antes de servir.

Rendimento:

10 Porções



Dicas:

- Para um prato mais nutritivo, adicione cenoura ralada ou espinafre ao refogado da abóbora.

Escondidinho de canjica de milho branco com carne

Ingredientes:

- 3 xícaras de canjica de milho branco cozido (ainda quente)
- 1 xícara da água do cozimento da canjica
- 1 xícara de leite integral (se necessário)
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 cebolas picadas
- 3 dentes de alho picado
- 200 gramas de recheio de carne
- 150 gramas de muçarela ralada
- 150 gramas de requeijão caseiro
- Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo:

1. No liquidificador ou processador, triture a canjica com a água do cozimento. Adicione o leite aos poucos até obter uma pasta e reserve.
2. Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até que fiquem murchos.
3. Acrescente a pasta de canjica, tempere com sal a gosto e cozinhe, mexendo sempre, até que os sabores se incorporem. Adicione 2 colheres de manteiga.
4. Em um refratário, distribua em camadas metade do creme de canjica, o recheio de carne, o requeijão caseiro e o cheiro-verde.
5. Finalize com uma camada de creme de canjica e polvilhe a muçarela ralada por cima.
6. Leve ao forno pré-aquecido (200°C) por cerca de 15 a 20 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.

Rendimento:

8 Porções



Dicas:

- Para um prato mais nutritivo e balanceado, experimente adicionar legumes picados (como cenoura ou abobrinha) ao recheio de carne.
- Para tornar o prato mais rico em fibras e vitaminas, você pode adicionar espinafre picado ou couve à mistura de canjica, antes de montar as camadas no refratário.

Fritata de macarrão com ovos e legumes

Ingredientes:

- 2 xícaras de macarrão cozido
- 4 ovos
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- Legumes diversos
- 1 xícara de queijo muçarela ralada
- Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente, bata os ovos até que as gemas e as claras estejam bem misturadas.
2. Adicione o macarrão cozido aos ovos batidos e misture bem para que fique totalmente envolvido. Acrescente o tomate, os legumes e o cheiro-verde.
3. Em uma frigideira, aqueça o óleo, adicione a cebola e refogue até que fique macia.
4. Despeje a mistura de macarrão e ovos na frigideira, espalhando uniformemente.
5. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos, ou até que os ovos estejam firmes e cozidos por baixo.
6. Polvilhe a muçarela ralada por cima e tampe a frigideira por alguns minutos para derreter.
7. Corte em fatias e sirva quente.

Rendimento:

6 Porções



Dicas:

- Essa fritata também pode ser feita no forno para quantidades maiores
- Adicione uma pitada de fermento aos ovos batidos para deixá-los mais aerados

Feijoada poveira

Ingredientes:

- 3kg de feijão
- 2 kg de linguiça
- 2 kg de lombo suíno
- 3 cebolas
- Cheiro verde e temperos a gosto.

Modo de Preparo:

1. Tempere as carnes conforme desejar e reserve.
2. Deixe o feijão de molho em água com vinagre por algumas horas. Em seguida, escorra e leve para cozinhar em uma panela grande com água limpa.
3. Em outra panela, refogue a cebola e adicione as carnes, selando bem todos os lados.
4. Após o feijão estar parcialmente cozido, adicione as carnes e deixe cozinhar até que tudo esteja macio e o caldo encorpado.
5. Finalize com cheiro-verde e ajuste o tempero, se necessário.

Rendimento:

40 Porções



Dica:

- Como sugestão de acompanhamento pode servir: arroz, salada de couve, farofa e laranja.
- Merendeira Vângela de Jesus Pereira dos Santos - CEEBJA Paranaguá - Paranaguá - PR



Acesse:



www.instagram.com/p/DGTjOUpuvqK/

Queijo muçarela caseiro

Ingredientes: _____

- 1 litro de leite integral (feito com leite em pó);
- 200 g de amido de milho;
- 200 g de manteiga;
- 200 g de queijo muçarela ralado;
- Sal a gosto

Modo de Preparo: _____

1. Em uma panela, adicione o leite, o amido de milho, a manteiga, o queijo muçarela ralado e o sal.
2. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente até começar a engrossar. Reduza o fogo e continue mexendo até a massa se soltar do fundo da panela.
3. Retire do fogo, transfira a massa para um recipiente, cubra com filme plástico e deixe esfriar.
4. Leve à geladeira para firmar por aproximadamente 4 horas.

Rendimento:

1,2 kg - 20 Porções



Dica:

- Para realçar o sabor sem adicionar excesso de sal, experimente incluir orégano, cebolinha, salsinha ou manjeriço picados na massa após o cozimento. Isso torna a receita mais aromática e nutritiva.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DGu9diwOSrf/?igsh=QkJGamlHUjdwaQ%3D%3D

Tilápia ao molho aurora

Proteínas
Animais

Ingredientes:

- 2 kg de filé de tilápia
- 3 tomates picados sem sementes
- 2 cebolas picadas
- 450 g de molho branco
- 450 g de molho de tomate
- Sal a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

Modo de Preparo:

1. Prepare o molho Aurora: Misture o molho branco e o molho de tomate em uma panela, mexendo até formar um molho rosado homogêneo. Reserve.
2. Tempere os filés de tilápia com sal e reserve.
3. Refogue a cebola até ficar macia, adicione os tomates picados e cozinhe até desmancharem. Misture ao molho Aurora.
4. Monte o prato: Em uma assadeira, espalhe uma camada de molho no fundo, acomode os filés de tilápia e cubra com o restante do molho.
5. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até o peixe ficar macio.
6. Finalize com cheiro-verde picado antes de servir.

Rendimento:

10 Porções



Dicas:

- Secar bem os filés antes de assar evita que soltem muita água e garante uma textura mais firme.
- O molho de tomate pode ser substituído por um molho de cenoura e beterraba, tanto para uma opção mais colorida e nutritiva quanto em relação à disponibilidade dos ingredientes.

Molho de cenoura e beterraba

Ingredientes:

- 3 cenouras descascadas e cortadas
- ½ beterraba descascada e cortada
- 2 colheres de óleo
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho
- 3 xícaras de água
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 colher de orégano
- ½ xícara de manjericão
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Numa panela média, leve a manteiga para derreter em fogo médio. Junte a farinha e mexa bem com uma espátula por 2 minutos — essa mistura, vai engrossar o molho.
2. Adicione todo o leite gelado de uma só vez, misturando bem com o batedor de arame para dissolver a farinha e evitar que o molho fique com gruminhos. Aumente o fogo e mexa até ferver.
3. Assim que ferver, abaixe o fogo e tempere com o sal a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando com a espátula, até formar um molho mais espesso.
4. Utilize a seguir.

Rendimento:

700 ml



Dica:

- Esse molho pode ser usado para acompanhar massas, legumes cozidos ou carnes.

Purê de batata com chips de casca

Ingredientes:

- 1 kg de batata (cerca de 5 unidades)
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- ¼ de xícara (chá) de folhas de salsinha
- 4 talos de cebolinha
- sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave bem as cascas das batatas com uma escovinha e seque-as bem para garantir crocância.
2. Descasque as batatas, reserve as cascas em tiras longas, e corte as batatas em quatro pedaços. Coloque-os em uma panela com água e 1 colher (chá) de sal.
3. Cozinhe as batatas por cerca de 20 minutos, até ficarem macias. Reserve ½ xícara de água do cozimento.
4. Lave e seque as ervas, corte a cebolinha e pique a salsinha. Amasse os dentes de alho.
5. Após o cozimento, escorra as batatas e amasse-as com um garfo, adicionando a água do cozimento aos poucos para formar um purê rústico.

6. Aqueça o óleo com o alho em fogo baixo até dourar. Desligue o fogo, adicione as ervas e misture por 1 minuto.

7. Despeje o óleo quente com as ervas sobre o purê de batatas e ajuste a consistência com a água reservada. Sirva com os chips de casca assados.

Para os chips de casca:

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
2. Tempere as cascas de batata com óleo e sal a gosto.
3. Distribua as cascas em uma assadeira antiaderente, com espaço entre elas para ficarem mais crocantes. Asse por cerca de 20 minutos, virando as tiras na metade do tempo para dourar de forma uniforme.

Rendimento:

8 Porções



Dica:

- A utilização das cascas das batatas também é uma forma de minimizar desperdícios e agregar valor nutricional ao prato, já que as cascas são ricas em fibras e minerais.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DHnkLJkObhj/?igsh=X3VONIF4WDAz

PTS crocante

Ingredientes: _____

- 1 kg de PTS (Proteína Texturizada de Soja) peneirada
- 200 ml de óleo vegetal
- 2 cebolas médias picadas
- 4 dentes de alho picados
- 2 cenouras médias raladas
- Sal a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

Modo de Preparo: _____

1. Peneire bem a PTS para remover qualquer excesso de impurezas.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. Adicione a PTS peneirada e “frite”, mexendo sempre, até que ela fique dourada e crocante (aproximadamente 7-10 minutos).
3. Acrescente a cebola e o alho picados à frigideira, mexendo até que fiquem dourados e perfumados.
4. Adicione a cenoura ralada à mistura e refogue por mais 3-4 minutos.
5. Tempere com sal a gosto. Misture bem todos os ingredientes.

Rendimento:

20 Porções



Dicas:

- Se desejar, acrescente cheiro-verde picado para dar frescor.
Sirva quente

Farofa de couve com farinha de milho biju

Ingredientes:

- 1 colher de manteiga
- 1 cebola pequena em fatias finas
- 2 dentes de alho picado
- 5 folhas de couve em tirinhas finas
- 2 ovos
- ½ xícara de salsinha picada
- Sal

Modo de Preparo:

1. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande e refogue a cebola até dourar levemente.
2. Adicione o alho e refogue até liberar o aroma.
3. Acrescente a couve e mexa até murchar.
4. Quebre os ovos diretamente na frigideira, deixe firmar um pouco e mexa até obter uma textura cremosa.
5. Adicione a farinha de milho e misture bem para incorporar os ingredientes.
6. Acrescente a salsinha e cozinhe por mais 2 a 3 minutos, mexendo sempre.
7. Ajuste o sal e sirva em seguida.

Rendimento:

10 Porções



Dicas:

- Incremente a farofa com talos de hortaliças para aumentar o aporte de fibras.

Creme de milho verde

Ingredientes:

- 2 latas de milho-verde (400 g)
- 1½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ cebola picada fino
- sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Antes de abrir, lave e seque as latas de milho.
2. Abra e despeje todo o conteúdo de uma delas no liquidificador (reserve a outra lata para o refogado).
3. Acrescente o leite e bata por 2 minutos ou até formar um creme liso.
4. Leve uma panela ao fogo médio e derreta a manteiga.
5. Junte a cebola e refogue até ficar transparente, por cerca de 2 minutos.
6. Escorra a água e acrescente o milho da segunda lata (reserve uma colher para decorar). Tempere com o sal e refogue por mais 2 minutos.
7. Junte o creme batido e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo bem. Desligue o fogo e sirva a seguir, usando o milho reservado para a decoração.

Rendimento:

4 Porções



Dicas:

- Para um creme mais aveludado e com textura ainda mais suave, passe a mistura do milho batido no liquidificador por uma peneira antes de adicioná-la ao refogado. Isso ajuda a remover pedaços fibrosos e garante um resultado mais cremoso.

Bolo de casca de banana

Receitas inovadoras para a alimentação escolar - 2022

Ingredientes:

- 4 cascas de banana prata
 - 2 ovos
 - 2 xícaras de leite
 - 2 colheres de manteiga
 - 1 1/2 xícaras de açúcar
 - 3 xícaras de farinha de trigo
 - 1 colher de fermento
- Para a calda (opcional):**
- 4 bananas pratas cortadas em rodelas
 - ½ xícara de açúcar
 - 1 xícaras de água

Modo de Preparo:

1. Coloque as cascas de banana, os ovos, o leite, a manteiga e o açúcar no liquidificador e bata bem até ficar bem homogêneo.
2. Despeje em uma tigela e acrescente a farinha de trigo mexendo sempre.
3. Quando estiver bem misturada, acrescente o fermento e misture levemente.
4. Despeje em uma forma untada e enfarinhada.
5. Leve para assar em forno com temperatura média.
6. Estará bom quando você enfiar um palito no bolo e ele sair limpo.

Rendimento:

20 Porções



Dica:

- Antes de descascar, lave muito bem as bananas esfregando com uma escovinha. Quando descascar as bananas, despreze as pontas e as partes pretas.
- Deixe uma escovinha separada na cozinha para lavar as cascas.
- Calda de banana.

Bolo de pão dormido

Ingredientes: _____

- 4 a 5 pães
- 1 xícara de açúcar
- 500ml de leite
- 3 ovos
- 1 colher de manteiga

Modo de Preparo: _____

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira a mistura para uma forma untada.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até que o bolo esteja dourado e firme ao toque

Rendimento:

12 Porções



Dica:

- Para tornar a receita mais nutritiva, você pode adicionar uma porção de frutas picadas (como maçã ou banana) à massa, aumentando o valor nutricional e o sabor do bolo.

Doce de casca de banana

Ingredientes: _____

- 4 cascas de banana maduras (bem lavadas)
- ½ xícara (chá) de açúcar

Modo de Preparo: _____

1. Corte as cascas de banana em tiras finas.
2. Em um recipiente de vidro com tampa, faça 3 camadas: uma de açúcar, uma de casca de banana e outra de açúcar.
3. Tampe e deixe descansar por 2 dias em temperatura ambiente. Isso fará com que o açúcar extraia o líquido natural das cascas, formando um xarope.

Rendimento:

200 gramas



Dica:

- Você pode utilizar o doce de casca de banana como cobertura para bolos, recheios de tortas ou até mesmo acompanhando pão, proporcionando um toque doce e saboroso.

Quirerinha Doce

Ingredientes: _____

Quirerinha

- 1kg de quirerinha de milho
- 3 litros de água
- 1,5 litros de leite (preparado com leite em pó, conforme instruções da embalagem)
- 4 xícaras de açúcar
- 4 colheres de sopa de manteiga

Cobertura

- 2 xícaras de chá de leite em pó
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água fervente

Modo de Preparo: _____

1. Deixe a canjiquinha de molho em uma vasilha com água tampada na geladeira por 24 horas.
2. Em uma panela, adicione a canjiquinha hidratada e cozinhe em água por cerca de 30 minutos até que fique bem macia.
3. Adicione o leite, o açúcar e a manteiga e cozinhe mexendo sem parar por cerca de 10 minutos, ou até que engrosse e fique com a consistência de polenta.
4. Unte uma assadeira com manteiga e despeje a mistura. Leve para a geladeira até firmar.
5. Adicione o leite condensado caseiro por cima.

Para a cobertura:

1. Ferva a água.
2. Em um liquidificador, adicione a água quente, o leite em pó e o açúcar e bata por cerca de 2 minutos.
3. Reserve na geladeira em um recipiente tampado até que esfrie e atinja a consistência característica de leite condensado. Despeje por cima do doce de quirerinha e sirva.

Rendimento:

30 porções



Dica:

- Você pode servir gelado ou em temperatura ambiente



Acesse:



www.instagram.com/p/DCY_w18ONMH/

Agradecimento

Agradecemos a todos os envolvidos com a alimentação escolar. Toda a rede precisa executar seu papel para que os alimentos sejam entregues corretamente.



PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO

