



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



**SUGESTÃO DE RECEITAS PARA O CARDÁPIO PADRONIZADO – 3ª REMESSA
DE JUNHO A AGOSTO DE 2025**

1. LANCHES:

- Pão de Abóbora com Sementes

2. PRATOS COM ARROZ:

- Arroz Verdinho
- Bolinho de Arroz Assado

3. PROTEÍNAS ANIMAIS:

- Caldo Verde
- Pachola (Prato típico paranaense – arroz, cenoura e frango)
- Vaca Atolada

4. ACOMPANHAMENTOS E GUARNIÇÕES:

- Chips de Casca de Legumes
- Farofa de Casca de Banana
- Farofa de Pinhão
- Macarrão Verde ao Alho e Óleo
- Molho Prático para Saladas
- Patê de Requeijão com Talos
- Quadrado de Polenta

5. BOLOS, TORTAS E SOBREMESAS:

- Bolo Mesclado de Cenoura com Brigadeiro de Cenoura
- Canjica com Frutas
- Cuca de Ricota (Prato Típico – Litoral)
- Sagu com Suco de Fruta
- Torta de Repolho
- Torta Salgada Rústica de Pão Amanhecido com Seleta de Legumes

6. BEBIDAS:

- Chá Quentinho com Maçã e Laranja
- Refresco de Água de Coco com Manga e Refresco de Água de Coco com Melão

PÃO DE ABOBÓRA COM SEMENTES

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada
- 1 xícara de água morna
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 10 g (1 sachê) de fermento biológico seco
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de sementes de abóbora torradas

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela grande, misture a abóbora amassada, a água morna, o óleo, o açúcar e o sal.
2. Acrescente o fermento biológico e misture bem. Deixe descansar por 5 minutos até começar a espumar.
3. Aos poucos, adicione a farinha de trigo, misturando até formar uma massa homogênea e levemente pegajosa.
4. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e sove por cerca de 10 minutos, até ficar macia e elástica.
5. Misture as sementes de abóbora na massa.
6. Coloque a massa em uma tigela, cubra com um pano limpo e deixe descansar por aproximadamente 1 hora ou até dobrar de volume.
7. Modele os pães no formato desejado e disponha em uma assadeira untada.
8. Deixe descansar por mais 30 minutos.
9. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 a 40 minutos, ou até dourar.
10. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

RENDIMENTO: 30 porções

DICA: Para deixar o pão mais crocante e atrativo, pincele a superfície com água antes de assar e polvilhe sementes de abóbora adicionais.

ARROZ VERDINHO

INGREDIENTES – ARROZ:

- 3 xícaras de arroz
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de óleo
- Água (suficiente para cozinhar o arroz)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO – ARROZ:

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar levemente.
2. Acrescente o arroz, refogue um pouco e adicione a água e o sal.
3. Deixe cozinhar até secar a água e o arroz ficar macio. Reserve.

INGREDIENTES – TALOS E RAMAS:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara de cebola picada
- 1 xícara de talos de agrião picados
- 1 xícara de talos de salsa picados
- 1 xícara de ramas de cenoura picadas

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar.
2. Acrescente os talos de agrião, os talos de salsa e as ramas de cenoura.
3. Refogue até que fiquem macios.
4. Misture o refogado de talos e ramas ao arroz cozido reservado.
5. Sirva quente.

RENDIMENTO: 15 porções

DICA: O uso integral de talos e ramas enriquece a preparação com fibras, vitaminas e minerais, além de reduzir o desperdício.

BOLINHO DE ARROZ ASSADO

INGREDIENTES:

- 1 kg de arroz cozido
- 4 ovos
- 3 tomates
- 1 cebola
- 1 abobrinha
- 1 xícara farinha de trigo
- 1 maço de tempero verde
- 1 lata de milho verde
- 1 litro de leite
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pique os tomates, a cebola e o tempero verde.
2. Rale a abobrinha e misture todos os ingredientes em uma vasilha até que estejam bem incorporados.
3. Na sequência, despeje a mistura em uma forma untada, leve ao forno para assar por 20 minutos em temperatura de 180 °C.

RENDIMENTO: 16 porções

DICA: Receita reproduzida por Janine Terezinha Semianko.

CALDO VERDE

INGREDIENTES:

- 400 g de músculo em cubos
- 4 batatas médias descascadas
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de couve picada (folhas e talos)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, coloque as batatas e cubra com água. Cozinhe por cerca de 30 minutos ou até que fiquem macias. Escorra a água e amasse as batatas até obter um purê. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma panela de pressão e refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione o músculo em cubos e refogue até selar.
3. Acrescente água até cobrir a carne e deixe ferver. Em seguida, tampe a panela de pressão e cozinhe por aproximadamente 30 minutos, até que a carne fique macia.
4. Misture o purê de batatas ao caldo da carne e tempere com sal. Cozinhe em fogo médio até obter uma textura cremosa e homogênea.
5. Acrescente a couve picada e cozinhe por mais 3 minutos, apenas até murchar.
6. Sirva quente.

RENDIMENTO: 4 porções

DICA: Você pode utilizar também os talos da couve no preparo do caldo verde. Eles são ricos em fibras, ajudam na saciedade e evitam o desperdício. Basta picá-los bem fininho junto com as folhas. Além disso, você pode substituir parte da batata por mandioquinha ou abóbora cabotiá, deixando o caldo mais nutritivo e com sabor diferenciado.

PACHOLA

INGREDIENTES:

- 1 kg de frango em pedaços (preferencialmente sem pele e sem osso)
- 1 colher de ervas finas
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 6 xícaras de água quente
- 2 xícaras de arroz branco lavado e escorrido
- 2 tomates maduros picados
- 1 cenoura grande ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure o frango já temperado com sal e ervas finas.
2. Acrescente a cebola e o alho, refogando por aproximadamente 5 minutos.
3. Adicione 4 xícaras de água quente e cozinhe em fogo médio por cerca de 20 minutos, ou até o frango estar macio.
4. Acrescente o arroz branco e refogue por 2 minutos.
5. Adicione os tomates, a cenoura e o restante da água quente. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos, ou até que o arroz esteja macio e a água tenha secado.
6. Ajuste o sal, se necessário.
7. Desligue o fogo e deixe descansar por 10 minutos.
8. Finalize com cheiro-verde e misture delicadamente.
9. Sirva quente

RENDIMENTO: 10 porções

DICA: A Pachola, prato típico oficial do município de Jacarezinho (PR), instituída pela Lei nº 3.721/2014, valoriza a cultura alimentar local e contribui para a preservação das tradições regionais no cardápio escolar.

VACA ATOLADA

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne bovina (músculo em cubos)
- 1 kg de mandioca (aipim) descascada e cortada em pedaços
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 2 xícaras de couve manteiga picada
- Sal a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto
- Água suficiente para o cozimento

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a carne com alho, cebola e sal até dourar e selar bem os pedaços.
2. Acrescente água quente até cobrir a carne e cozinhe em fogo médio até que esteja macia (aproximadamente 40 minutos em panela comum ou 25 minutos na panela de pressão).
3. Adicione a mandioca cortada em pedaços e mais água, se necessário, para cozinhar até que a mandioca fique bem macia e comece a desmanchar, formando um caldo cremoso.
4. Desligue o fogo e finalize misturando a couve picada e o cheiro-verde.
5. Tampe a panela e aguarde 5 minutos para a couve cozinhar no calor residual antes de servir.

RENDIMENTO: 10 porções

DICA: A Vaca Atolada pode ser adaptada com a substituição parcial ou total da mandioca por abóbora ou batata-doce, enriquecendo o prato com novos sabores, cores e nutrientes, além de contribuir para a diversificação alimentar dos estudantes.

CHIPS DE CASCA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- Cascas higienizadas de cenoura, batata, beterraba, abóbora ou mandioquinha
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de ervas finas (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Higienize bem os legumes antes de descascá-los, conforme o POP 04.
2. Seque as cascas com papel toalha.
3. Em uma tigela, misture as cascas com o óleo e as ervas finas.
4. Disponha as cascas em uma assadeira, sem sobrepor, para que fiquem crocantes.
5. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 a 20 minutos, mexendo na metade do tempo para dourar de maneira uniforme.
6. Retire do forno quando estiverem douradas e crocantes. Ajuste o sal, se necessário.
7. Espere esfriar e sirva como acompanhamento.

RENDIMENTO: Depende do tipo e da quantidade de cascas de legumes utilizadas.

DICA: Você pode combinar diferentes cascas na mesma receita. Isso traz variedade de sabores, texturas e aumenta o valor nutricional da preparação.

FAROFA DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de cascas de banana bem higienizadas e picadas
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- Sal a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Acrescente as cascas de banana picadas e refogue por cerca de 5 minutos, até ficarem macias.
3. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre para incorporar bem os ingredientes.
4. Tempere com sal e continue mexendo até a farofa ficar dourada e crocante.
5. Finalize com cheiro-verde picado e sirva quente ou em temperatura ambiente.

RENDIMENTO: 10 porções

DICA: Essa receita promove o aproveitamento integral dos alimentos, reduzindo desperdícios e garantindo uma farofa saborosa e rica em fibras.

FAROFA DE PINHÃO

INGREDIENTES:

- 1 kg de pinhão
- 500 g de carne suína sem osso (pernil ou paleta), cortada em cubos pequenos
- 4 dentes de alho picados
- 2 cebolas picadas
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o pinhão em uma panela de pressão por 45 minutos a 1 hora ou em panela tradicional por até 1h30.
2. Descasque os pinhões ainda quentes e processe-os no liquidificador ou processador até obter uma textura granulada.
3. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Acrescente o alho e refogue por mais alguns segundos, sem deixar dourar demais.
4. Adicione a carne suína, tempere com sal e cozinhe até dourar.
5. Em outra frigideira, aqueça o restante do óleo e refogue rapidamente o pinhão triturado para evitar que fique seco.
6. Misture o pinhão à carne e mexa bem para incorporar os sabores.
7. Ajuste o tempero, se necessário, e sirva quente.

RENDIMENTO: 10 porções

DICA: Você pode adicionar hortaliças picadas, como cenoura ralada ou couve fatiada, para aumentar o valor nutricional.

MACARRÃO VERDE AO ALHO E ÓLEO

INGREDIENTES:

- 2 e 1/2 xícaras de macarrão parafuso cru
- 6 dentes de alho
- 1/2 xícara de cebola
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras de talos de agrião
- 1 xícara de ramas de cenoura
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o macarrão e reserve.
2. Em uma panela, doure o alho e a cebola no óleo.
3. Acrescente os talos, as ramas e refogue.
4. Junte o macarrão e verifique o sal.

RENDIMENTO: 7 porções

DICA: Para aumentar o rendimento e valor nutritivo, você pode acrescentar legumes adicionais como cenoura ralada ou abobrinha picada, além de utilizar temperos frescos para realçar o sabor.



MOLHO PRÁTICO PARA SALADAS

INGREDIENTES:

- ½ xícara de leite
- 1 colher (sopa) de suco do limão
- ¾ xícara de óleo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o leite no freezer para ficar bem gelado.
2. Depois bata-o no liquidificador, colocando aos poucos o suco do limão e o óleo em fio, até dar consistência de maionese.
3. Por último, coloque o sal.

RENDIMENTO: 20 porções

DICA: Você pode acrescentar ervas frescas picadas ao molho depois de pronto.

PATÊ DE REQUEIJÃO COM TALOS

INGREDIENTES:

- 1 litro de leite
- 1/2 xícara de vinagre
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 unidade de dente de alho pequeno
- 1 xícara de talos
- 2 colheres (sopa) rasas de manteiga
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Junte o vinagre ao leite fervido e deixe coalhar. Espere amornar e coloque na geladeira.
2. Doure a cebola e o alho no óleo e refogue os talos.
3. Reserve.
4. Coe a coalhada em peneira e leve ao liquidificador com a manteiga e o sal.
5. Bata até ficar cremoso. Acrescente os talos refogados e misture.

RENDIMENTO: 25 porções

DICA: A coalhada gelada separa melhor do soro.

QUADRADINHO DE POLENTA

INGREDIENTES

- 2 xícaras de fubá
- 6 xícaras de água
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- Cheiro-verde picado para decorar

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o fubá em 2 xícaras de água fria e reserve.
2. Em uma panela grande, leve as 4 xícaras restantes de água ao fogo médio com o sal e deixe ferver.
3. Aos poucos, adicione o fubá dissolvido à água fervente, mexendo sem parar para não empelotar.
4. Adicione as 2 colheres de manteiga quando a polenta começar a engrossar.
5. Cozinhe por cerca de 30 a 40 minutos, mexendo sempre, até a mistura se desprender do fundo da panela.
6. Despeje a polenta em uma forma retangular untada e espalhe uniformemente.
7. Deixe esfriar até firmar.

FINALIZAÇÃO:

1. Corte a polenta em quadrados do tamanho desejado.
2. Disponha os quadrinhos em uma assadeira.
3. Cubra cada quadrado com o molho de sua preferência.
4. Finalize com cheiro-verde picado antes de servir.

RENDIMENTO: 16 porções

DICA: Para tornar esse prato uma refeição completa você pode adicionar um molho feito de qualquer proteína. Você pode substituir o tomate e o extrato de tomate por um molho vermelho à base de cenoura e beterraba.

BOLO MESCLADO DE CENOURA COM BRIGADEIRO DE CENOURA

INGREDIENTES – BOLO:

- 4 ovos
- ½ xícara de óleo
- 200 g de cenoura picada
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de achocolatado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

MODO DE PREPARO – BOLO MESCLADO

1. No liquidificador, bata os ovos, o óleo, a cenoura picada e o açúcar por cerca de 5 minutos, até formar um creme liso.
2. Transfira para uma tigela e acrescente a farinha de trigo peneirada. Misture bem.
3. Adicione o fermento em pó e mexa novamente até incorporar.
4. Divida a massa em duas partes. Em uma delas, misture o achocolatado até ficar bem homogêneo.
5. Em uma forma untada e enfarinhada, despeje as massas alternando entre a de cenoura e a de achocolatado, para formar o efeito mesclado.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 35 a 40 minutos, ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.
7. Deixe esfriar antes de desenformar.

RENDIMENTO: 10 a 12 porções

DICA: Que tal usar o brigadeiro de cenoura como cobertura do seu bolo? Fica uma delícia!

INGREDIENTES – BRIGADEIRO DE CENOURA:

- 1 cenoura cortada em cubos
- 500 g de leite condensado caseiro
- 1 colher de manteiga

MODO DE PREPARO – BRIGADEIRO DE CENOURA:

1. No liquidificador, adicione a cenoura em cubos e o leite condensado caseiro.
2. Bata bem por 2 a 3 minutos, até formar um creme liso e homogêneo.



**INSTITUTO PARANAENSE DE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL**



3. Transfira para um recipiente com tampa e leve à geladeira.
4. Espere esfriar e firmar — a mistura ganhará a consistência de um leite condensado cremoso.
5. Em uma panela, coloque o leite condensado de cenoura e acrescente uma colher de manteiga. Mexa até adquirir ponto de brigadeiro. Sua cobertura está pronta!

CANJICA COM FRUTAS

INGREDIENTES:

- 1 xícara de canjica branca ou amarela
- 5 xícaras de água
- ½ unidade de abacaxi com casca
- 1 xícara de morango picado
- 1 xícara de manga picada
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de leite em pó

MODO DE PREPARO:

1. Lave e descasque o abacaxi.
2. Separe a casca e reserve a polpa.
3. Coloque para cozinhar na panela de pressão as cascas, a canjica e a água.
4. Depois de cozida, abra a panela, retire as cascas e acrescente as frutas e o açúcar.
5. Ferva por mais 10 minutos.
6. Adicione o leite em pó e misture.
7. Servir fria.

RENDIMENTO: 16 porções

DICA: Você pode variar as frutas, utilize as que estão disponíveis. Caso necessário, acrescente mais 1 xícara de água, juntamente com o leite.

CUCA DE RICOTA – RECEITA TÍPICA LITORAL – BOM GOURMET ADAPTADO

INGREDIENTES - MASSA:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 copo de leite
- 2 xícaras de açúcar

INGREDIENTES - RECHEIO

- 750 g de ricota caseira
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos
- 150 ml de leite integral + 50 g de manteiga derretida (substituindo a nata)
- Canela em pó a gosto
- Suco de laranja a gosto

MODO DE PREPARO – MASSA:

1. Em outra tigela, misture a manteiga com o açúcar até formar um creme.
2. Adicione os ovos, o amido de milho e a farinha de trigo, mexendo bem.
3. Acrescente o leite aos poucos, misturando até obter uma massa homogênea.
4. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.
5. Despeje a massa em uma forma untada e espalhe o recheio por cima.
6. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.
7. Retire do forno, deixe esfriar e sirva.

MODO DE PREPARO – RECHEIO:

1. Em uma tigela, misture a ricota esfarelada, o açúcar, os ovos e a canela até obter uma mistura homogênea.
2. Acrescente a mistura de leite e manteiga derretida, junto com o suco de laranja, e mexa bem. Reserve.

RENDIMENTO: 12 porções

DICA: Você pode adicionar raspas de laranja na massa para realçar o sabor.



SAGU DE MANGA - LIVRO DE RECEITAS CONCURSO MELHOR MERENDA DO PARANÁ

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de sagu
- 2 litros de água
- 2 xícaras de leite em pó
- 1 xícara de açúcar
- 2 unidades de manga

MODO DE PREPARO:

1. Coloque os 2 litros de água em uma panela e leve ao fogo.
2. Quando estiver fervendo, acrescente o sagu, deixe o sagu cozinhar até atingir o ponto de transparência.
3. Acrescente o açúcar e o leite em pó, misture bem para dissolver todo o leite em pó.
4. Adicione a manga cortada em cubos, misture bem e em seguida coloque no refratário, deixe esfriar e leve para a geladeira. A receita leva em média 25 minutos para ser preparada.

RENDIMENTO: 25 porções

DICA: Merendeira Derliane Alves de Melo – Colégio Estadual do Campo Terra Boa – Campina Grande do Sul – PR.

**TORTA DE REPOLHO - MASTER MERENDEIRAS - RECEITAS UTILIZADAS NA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE UNIÃO DA VITÓRIA**

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 3 tomates
- 1 xícara de leite
- 300 g de repolho picado
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de açúcar
- 1 colher rasa de sal
- 1 colher de orégano
- 1 pacote de queijo ralado
- Tempero verde a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente coloque os ovos, o óleo, o tomate, o repolho e o queijo ralado, tempere com sal, o açúcar e o cheiro verde, misture até que todos os ingredientes estejam incorporados, em seguida, acrescente a farinha de trigo e misture tudo até obter uma massa homogênea, acrescente o fermento e coloque a massa em uma forma untada, leve ao forno para assar em temperatura de 180 C por aproximadamente 40 minutos.

RENDIMENTO: 25 porções

DICA: Receita reproduzida por Jucélia Aparecida dos Santos Lima Castilho.

TORTA SALGADA RÚSTICA DE PÃO AMANHECIDO COM SELETA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de pão amanhecido picado
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 dente de alho ralado
- ½ talo de alho-poró picado fino
- ½ xícara de seleta de legumes cozida
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C. Untar uma forma pequena (aprox. 15 x 20 cm).
2. Em uma tigela, bater os ovos levemente. Acrescentar o leite, o alho, o alho-poró, a salsinha e o sal. Misturar bem.
3. Adicionar o pão picado e a seleta de legumes. Misturar até o pão absorver o líquido.
4. Deixar descansar por 10 minutos.
5. Despejar a mistura na forma untada.
6. Levar ao forno por aproximadamente 30 a 35 minutos, ou até dourar e firmar.
7. Retirar, deixar amornar e cortar em pedaços para servir.

RENDIMENTO: 10 porções

DICA: Essa receita aceita variações: pode enriquecer com frango ou pernil desfiado.

CHÁ QUENTINHO COM MAÇÃ E LARANJA

INGREDIENTES:

- 1 litro de suco de uva integral (sem adição de açúcar)
- 1 maçã grande cortada em cubinhos (com casca)
- 1 laranja cortada em rodela (com casca)
- 2 paus de canela
- 5 cravos-da-índia
- 500 ml de água

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, coloque a água, a maçã em cubinhos, a laranja em rodela, a canela e o cravo.
2. Leve ao fogo médio e deixe ferver por cerca de 10 minutos, até liberar bem os aromas das especiarias e das frutas.
3. Acrescente o suco de uva e aqueça por mais 5 minutos (sem deixar ferver novamente para manter o sabor fresco).
4. Coe e sirva quente.

RENDIMENTO: 6 porções

DICA: O chá é uma forma acolhedora de trazer os sabores das festas juninas para o dia a dia escolar. Além de ser uma bebida rica em antioxidantes do suco de uva, as frutas e especiarias deixam o preparo aromático, nutritivo e sem adição de açúcares.

REFRESCO DE ÁGUA DE COCO COM MANGA

INGREDIENTES:

- 1 litro de água de coco
- 2 mangas maduras
- 1 xícara de gelo

MODO DE PREPARO:

1. Descasque as mangas, corte em pedaços e descarte o caroço.
2. Coloque a água de coco no liquidificador, junte a manga e o gelo.
3. Bata até virar um refresco bem amarelinho, cremoso e irresistível.

RENDIMENTO: 6 porções

DICA: Frutas frescas combinadas com água de coco são uma forma divertida e nutritiva de hidratar e alimentar com qualidade. Além de serem ricas em vitaminas e fibras, tornam o momento da refeição mais gostoso e cheio de cores.

REFRESCO DE ÁGUA DE COCO COM MELÃO

INGREDIENTES:

- 1 litro de água de coco
- 2 xícaras de melão bem maduro, cortado em cubos
- 1 xícara de gelo

MODO DE PREPARO:

4. Corte o melão em cubos, retirando as sementes e a casca.
5. Coloque a água de coco no liquidificador, adicione o melão e o gelo.
6. Bata bem até ficar homogêneo e bem cremoso.
7. Sirva geladinho e aproveite o frescor natural do melão com o toque suave da água de coco!



INSTITUTO PARANAENSE DE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL



Referências de materiais técnicos e livros de receitas sobre alimentação escolar:

CARVALHO, Camila Fernandes Fagundes de; POZENATO, Joice Neris Ribeiro; COSME, Raquel Zimmermann (autoras); SILOTTO, Arianne Taisy Rampinelli et al. (colaboradores); BICALHO, Daniela et al. (revisores). **Alimentação escolar: receitas para compor cardápios saudáveis, sustentáveis e inclusivos**. São Paulo: Serviço Social da Indústria – SESI-SP, 2024.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação; FUNDEPAR. **Livro de receitas: Concurso Melhor Merenda do Paraná**. Curitiba: Secretaria de Estado da Educação; FUNDEPAR, 2024.

PREFEITURA MUNICIPAL DE UNIÃO DA VITÓRIA; SENAC; UNIÃO DA VITÓRIA (PR). Secretaria Municipal de Educação. **Master merendeiras: receitas utilizadas na alimentação escolar de União da Vitória**. Edição 2023. União da Vitória, 2023.

SOUSA, Izabella Alice Vieira de et al. **Preparações culinárias para alimentação escolar saudável e sustentável: ferramenta didática para oficinas culinárias**. Teresina: Universidade Federal do Piauí, 2021.

BOM GOURMET. **Cuca de Ricota Tradicional**. [online]. Adaptado. Disponível em: <https://www.bomgourmet.com.br/receitas/cuca-de-ricota-tradicional>. Acesso em: 23 maio 2025.



**INSTITUTO PARANAENSE DE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL**



Bem-vinda ao nosso Caderno de Receitas!

Este material foi preparado para apresentar sugestões de receitas das preparações previstas no cardápio padronizado, válido de setembro a dezembro de 2025. Aqui você encontrará receitas pensadas para facilitar o trabalho no dia a dia da cozinha escolar, valorizando o sabor, a nutrição e atendendo às diretrizes do FNDE.

As receitas são um ponto de partida: você pode adaptá-las conforme a realidade da sua escola, utilizando os ingredientes disponíveis e fazendo substituições dentro da categoria prevista no cardápio. O mais importante é manter a qualidade e o valor nutricional das refeições, garantindo que cada prato seja saboroso, atrativo e nutritivo.

Com sua experiência, criatividade e cuidado, cada refeição se transforma em muito mais do que comida: é também um momento de acolhimento e bem-estar para os estudantes. Que estas páginas inspirem novas ideias e mantenham viva a missão de oferecer uma alimentação escolar de qualidade para todos.

Sugestão de Receitas para o Cardápio Padronizado

4ª Remessa - Setembro a dezembro/2025

1. Lanches:

- Sanduíche Natural
- Torta Salgada

2. Pratos com Arroz:

- Arroz Primavera
- Arroz Verdinho

3. Proteínas Animais:

- Escondidinho de Frango Desfiado
- Lasanha de Beringela

4. Acompanhamentos e Guarnições:

- Maionese de Leite
- Patê Frango
- Patê de Milho
- Patê de Ovo
- Ricota e Requeijão caseiro

5. Bolos, Tortas e Sobremesas:

- Arroz Doce de composto lácteo de Baunilha
- Bolo Simples com Fruta
- Cuca Simples
- Geleia de Maçã
- Geleia de Tangerina
- Pavê de Biscoito
- Pavê de Cereal
- Pavê de Frutas

6. Bebidas

- Chá Aromático com Frutas
- Refresco de Água de Coco com Fruta

SANDUÍCHE NATURAL

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de ricota caseira
- 2 folhas de alface
- 2 rodelas de tomate
- Cenoura ralada a gosto
- 2 fatias de pão

MODO DE PREPARO:

1. Espalhe a ricota caseira sobre uma fatia de pão.
2. Acrescente as folhas de alface, as rodelas de tomate e a cenoura ralada.
3. Cubra com a outra fatia de pão e sirva.

RENDIMENTO: 1 porção

VARIAÇÃO: No sanduíche natural, é possível fazer pequenas mudanças sem sair do que está previsto no cardápio. A base do recheio pode ser preparada com maionese de leite ou requeijão caseiro, no lugar da ricota, se for o que estiver disponível na escola. Nos vegetais, por exemplo, pode-se trocar a alface por acelga fatiada fina, acrescentar beterraba ralada crua e incluir rúcula ou agrião (em pequenas quantidades para evitar amargor). Assim, o sanduíche continua nutritivo e variado, mesmo com adaptações

TORTA SALGADA

INGREDIENTES - MASSA:

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Sal a gosto

INGREDIENTES – RECHEIO:

- 2 xícaras (chá) de frango desfiado (ou outra proteína de sua preferência)
- 1 tomate sem sementes picado
- 1/2 cebola picada
- 1 cenoura pequena ralada (opcional)
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador, bata os ovos, o leite, o óleo, a farinha de trigo e o sal até obter uma massa homogênea.
2. Acrescente o fermento e misture rapidamente com uma colher ou espátula, sem bater demais.
3. Em uma tigela, misture todos os ingredientes do recheio.
4. Em uma forma untada e enfarinhada, despeje metade da massa, distribua o recheio e cubra com o restante da massa.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 35 a 45 minutos, ou até dourar e firmar.

RENDIMENTO: 20 porções

VARIAÇÃO: O recheio pode ser feito com legumes refogados ou outra proteína, conforme a disponibilidade na escola.

ARROZ PRIMAVERA

INGREDIENTES:

- 1 kg de arroz branco pronto
- 200 g de cenoura ralada
- 150 g de milho cozido (escorrido)
- 150 g de ervilha cozida (escorrida)
- 150 g de tomate sem sementes cortado em cubinhos
- 150 g de abobrinha cortada em cubinhos
- 50 g de manteiga
- Salsinha picada a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela grande, derreta a manteiga em fogo médio.
2. Acrescente a cenoura e a abobrinha, refogue por 3 minutos, mexendo sempre.
3. Adicione o milho e a ervilha, misture e aqueça por mais 1 a 2 minutos.
4. Acrescente o tomate picado e refogue rapidamente (1 minuto) para não desmanchar.
5. Junte o arroz já cozido e misture bem até todos os ingredientes estarem incorporados.
6. Finalize com salsinha picada e sirva quente.

RENDIMENTO: 12 porções

VARIAÇÃO: Os legumes podem ser substituídos por outros conforme a disponibilidade da escola.

ARROZ VERDINHO

INGREDIENTES – ARROZ:

- 3 xícaras de arroz
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de óleo
- Água (suficiente para cozinhar o arroz)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO – ARROZ:

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar levemente.
2. Acrescente o arroz, refogue um pouco e adicione a água e o sal.
3. Deixe cozinhar até secar a água e o arroz ficar macio. Reserve.

INGREDIENTES – TALOS E RAMAS:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara de cebola picada
- 1 xícara de talos de agrião picados
- 1 xícara de talos de salsa picados
- 1 xícara de ramas de cenoura picadas

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar.
2. Acrescente os talos de agrião, os talos de salsa e as ramas de cenoura.
3. Refogue até que fiquem macios.
4. Misture o refogado de talos e ramas ao arroz cozido reservado.
5. Sirva quente.

RENDIMENTO: 15 porções

DICA: O uso integral de talos e ramas enriquece a preparação com fibras, vitaminas e minerais, além de reduzir o desperdício.

ESCONDIDINHO DE FRANGO DESFIADO

DELÍCIAS DA ESCOLA - <https://www.instagram.com/p/DMfwNiDx3A0/>

INGREDIENTES:

- 1 kg de purê de batata (aproximadamente 5 batatas médias cozidas e amassadas)
- 500 g de frango cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média bem picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 talo de alho-poró fatiado (opcional)
- 1 xícara de molho bechamel (molho branco)
- Cheiro-verde a gosto
- Sal a gosto
- 100 g de muçarela ralada

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar transparente. Adicione o alho e o alho-poró (opcional) e refogue por mais 1 a 2 minutos.
2. Acrescente o frango desfiado e o tomate picado. Cozinhe até o tomate começar a desmanchar. Adicione o cheiro-verde picado e misture bem.
3. Em seguida, adicione o molho bechamel (1 xícara), misture até incorporar, ajuste o sal e desligue o fogo.
4. Em uma forma ou refratário grande untado com manteiga, faça a montagem em camadas na seguinte ordem: primeiro espalhe o molho branco no fundo, depois a batata, em seguida o recheio, mais uma camada de batata e, por fim, finalize com a muçarela por cima.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 a 30 minutos, ou até dourar levemente.
6. Retire do forno e sirva quente.

RENDIMENTO: 12 porções.

VARIAÇÃO: O purê de batata pode ser substituído por purê de abóbora cabotiá, batata-salsa (mandioquinha), batata-doce ou mandioca, conforme a disponibilidade da escola.

LASANHA DE BERINGELA COM FRANGO DESFIADO

INGREDIENTES:

- 3 berinjelas médias
- Sal a gosto
- Óleo de soja (para untar e refogar)
- 500 g de frango desfiado cozido
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras de molho de tomate
- Cheiro-verde picado a gosto

MODO DE PREPARO – BERINJELA:

1. Lave bem e corte as berinjelas em fatias finas no sentido do comprimento.
2. Polvilhe sal e deixe descansar por 15 minutos para reduzir o amargor. Enxágue e seque com papel-toalha.
3. Grelhe levemente as fatias em uma frigideira untada com óleo de soja até ficarem macias.

MODO DE PREPARO – FRANGO DESFIADO:

1. Em uma panela, aqueça um fio de óleo de soja e refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Acrescente o frango desfiado e misture bem.
3. Adicione o molho de tomate e deixe cozinhar por 5 a 10 minutos.
4. Ajuste o sal e finalize com cheiro-verde picado.

MONTAGEM DA LASANHA

1. Em um refratário untado com óleo, faça camadas alternadas: molho de frango, fatias de berinjela e novamente o molho.
2. Repita até terminar os ingredientes, finalizando com molho por cima.
3. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos para gratinar levemente.

RENDIMENTO: 10 porções

DICA: Se desejar, acrescente queijo ralado por cima antes de levar ao forno para gratinar, deixando a lasanha ainda mais saborosa e com uma textura dourada.

MAIONESE DE LEITE

INGREDIENTES:

- ½ xícara (chá) de leite gelado
- 1 xícara (chá) de óleo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o leite gelado e o sal no liquidificador e bata em velocidade média.
2. Mantendo o liquidificador ligado, adicione o óleo em fio, lentamente, até que a mistura ganhe consistência cremosa de maionese.

RENDIMENTO: aproximadamente 250 g

DICA: Para aumentar o valor nutritivo e o sabor, adicione temperos naturais como alho ou cheiro-verde.

PATÊ DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de frango desfiado
- 4 colheres (sopa) de maionese de leite
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Misture o frango desfiado com a maionese de leite, o sal e o cheiro-verde.
2. Sirva gelado com pães ou torradas.

RENDIMENTO: aproximadamente 250 g

VARIAÇÃO: Substitua o frango pela proteína disponível na sua escola, utilizando-a desfiada e seguindo o mesmo modo de preparo.

PATÊ DE MILHO

INGREDIENTES:

- 1 lata de milho escorrido (aprox. 170 g)
- 4 colheres (sopa) de maionese de leite
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o milho no liquidificador e bata até triturar parcialmente.
2. Misture com a maionese de leite, o sal e o cheiro-verde.
3. Sirva gelado com pães ou torradas

RENDIMENTO: aproximadamente 250 g

DICA: Para um sabor extra, você pode adicionar um fio de suco de limão.

VARIAÇÃO: Substitua o milho por 1 cenoura média cozida e amassada para preparar patê de cenoura — basta seguir o mesmo modo de preparo.

PATÊ DE OVO

INGREDIENTES:

- 2 ovos cozidos e amassados (aprox. 90 g)
- 4 colheres (sopa) de maionese de leite
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Amasse bem os ovos cozidos com um garfo até formar uma textura homogênea.
2. Misture com a maionese de leite, o sal e o cheiro-verde.
3. Sirva gelado com pães ou torradas.

RENDIMENTO: aproximadamente 200 g

DICA: Para um sabor extra, adicione um fio de suco de limão.

RICOTA CASEIRA
DELÍCIAS DA ESCOLA - <https://www.instagram.com/p/DAZICpdSwRZ/>

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.

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.

ARROZ DOCE DE COMPOSTO LÁCTEO DE BAUNILHA

<https://www.instagram.com/fundeparpr/reel/DL7o1tUOwUv/>

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 litro de leite integral
- 4 colheres (sopa) de composto lácteo de baunilha
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 4 cravos da índia
- 2 canelas em pau
- 1 pitada de sal
- casca de tangerina (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, coloque a água, o arroz, a canela, os cravos-da-índia, uma pitada de sal e a casca de tangerina (opcional).
2. Cozinhe em fogo médio até a água secar e o arroz ficar macio.
3. Retire a casca de tangerina e acrescente o composto lácteo de baunilha, o açúcar e o leite em pó.
4. Adicione o leite integral aos poucos, mantendo o fogo baixo e mexendo sempre para que o arroz não grude no fundo da panela. Cozinhe por aproximadamente 15 minutos.
1. Sirva quente, em temperatura ambiente ou gelado, conforme sua preferência.

RENDIMENTO: 10 porções

VARIAÇÃO: Você pode substituir o composto lácteo sabor baunilha por outros sabores disponíveis na sua escola.

BOLO SIMPLES COM FRUTA

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de trigo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 xícara (chá) de pera em cubos pequenos (aprox. 1 pera grande, madura e firme)
- Farinha de trigo para polvilhar os cubos de pera (cerca de 1 colher de sopa)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha, bata os ovos com o 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. Polvilhe os cubos de pera com 1 colher de sopa de farinha de trigo para evitar que afundem na massa.
4. Acrescente a pera enfarinhada à massa, mexendo delicadamente.
5. Por último, adicione o fermento e misture suavemente até ficar homogêneo.
6. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C 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 (chá) de raspas de limão para realçar o sabor da pera.

VARIAÇÃO: Você pode substituir a pera por banana madura amassada ou maçã em cubos pequenos, utilizando cerca de 1 xícara (chá) de fruta. Misture-a à massa por último e com delicadeza, para preservar a textura do bolo.

CUCA SIMPLES

DELÍCIAS DA ESCOLA - <https://www.instagram.com/p/DMyDt7Xu0xd/>

INGREDIENTES – MASSA:

- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- ¼ de xícara de óleo
- ½ xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

INGREDIENTES – FAROFA:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de manteiga derretida
- 1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma com manteiga e trigo.
2. Em uma tigela grande, coloque os ovos, o açúcar, o óleo e o leite mexendo com a ajuda de um fouet.
3. Adicione a farinha de trigo aos poucos, misturando até formar uma massa homogênea.
4. Adicione o fermento, mexendo um pouco para incorporar à massa.
5. Despeje a massa na forma preparada e espalhe-a uniformemente.
6. Em uma tigela separada, prepare a farofa misturando a farinha de trigo, o açúcar e a manteiga derretida. Mexa com um garfo ou com as mãos até obter uma consistência de migalhas.
7. Espalhe a farofa sobre a massa na forma, cobrindo-a completamente.
8. Leve ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 30-35 minutos, ou até que a cuca esteja dourada.
9. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de cortar em pedaços e servir.

RENDIMENTO: 30 porções

DICA: Você pode colocar banana, maçã ou uva na farofa para um toque especial.

GELEIA DE MAÇÃ

INGREDIENTES:

- 4 maçãs
- 300 gramas de açúcar cristal
- Suco de ½ limão

MODO DE PREPARO:

1. Lave, descasque e retire as sementes das maçãs. Corte-as em cubos pequenos.
2. Coloque as maçãs picadas em uma panela e adicione o açúcar aos poucos.
3. Leve ao fogo baixo, mexendo delicadamente com uma colher, por aproximadamente 30 minutos.
4. Durante a fervura, retire a espuma que se formar na superfície para evitar alteração no sabor.
5. Mexa até atingir o ponto de geleia (textura levemente espessa, semelhante ao ponto de bala mole).
6. Acrescente o suco de limão e misture bem.
7. Deixe esfriar completamente.
8. Armazene em pote limpo e esterilizado, deixando descansar por, no mínimo, 1 hora antes de servir.

RENDIMENTO: 10 porções

DICA: Utilize as cascas e sementes para preparar um chá ou acrescentar em outras receitas, aproveitando ao máximo a fruta e reduzindo o desperdício.

GELEIA DE TANGERINA

<https://www.instagram.com/fundeparpr/reel/DLpvBjQOVAw/>

INGREDIENTES:

- 500 gramas de tangerina
- 300 gramas de açúcar cristal
- Suco de ½ limão

MODO DE PREPARO:

1. Corte os gomos de tangerina ao meio, retire eventuais sementes e coloque em uma panela.
2. Adicione os açúcares aos poucos e leve ao fogo baixo.
3. Mexa delicadamente com uma colher por aproximadamente 30 minutos.
4. Quando atingir a fervura, retire o máximo que conseguir da espuma que se forma em cima, para evitar que a geleia amargue.
5. Mexa até atingir o ponto de geleia (textura levemente espessa, como ponto de bala mole).
6. Acrescente o suco de limão e misture bem.
7. Deixe esfriar completamente.
8. Armazene em pote limpo e deixe descansar por, no mínimo, 1 hora antes de servir.

RENDIMENTO: 10 porções

DICA: Utilize a casca da tangerina para aromatizar chás ou preparar raspas, aproveitando todo o fruto e evitando desperdício.

PAVÊ DE CEREAL (PAVÊ CROCANTE)

INGREDIENTES – CREME:

- 1 litro de leite integral
- 1 xícara de leite condensado caseiro
- 7 colheres (sopa) de composto lácteo sabor café com leite
- 3 colheres (sopa) de achocolatado
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de manteiga

INGREDIENTES – CALDA DE CHOCOLATE:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de achocolatado
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de leite dissolvido

CEREAL DE MILHO (em formato de bolinhas)

MODO DE PREPARO – CREME:

1. Em uma panela de fundo grosso, adicione todos os ingredientes do creme e misture bem até que estejam completamente dissolvidos.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar e atingir o ponto napê (quando o creme cobre levemente as costas da colher). Transfira para um refratário e deixe esfriar completamente.

MODO DE PREPARO – CALDA DE CHOCOLATE:

3. Em uma panela pequena, derreta a manteiga em fogo baixo. Adicione o achocolatado, o açúcar e o leite, mexendo bem.
4. Cozinhe em fogo baixo até formar uma calda levemente espessa e brilhante. Reserve até a montagem.

MONTAGEM:

5. Em um refratário ou em canecas escolares, coloque o creme já frio, distribua o cereal de milho por cima e finalize com a calda de chocolate. Sirva gelado!

RENDIMENTO: 12 porções.

VARIAÇÃO: Você pode substituir o composto lácteo sabor café com leite por outros sabores disponíveis na sua escola. Você também pode acrescentar frutas picadas (como banana ou uva) no momento da montagem, entre camadas do creme e do cereal. Isso aumenta o valor nutricional e agrada ao paladar dos estudantes.

PAVÊ DE BISCOITO

INGREDIENTES – CREME DE BAUNILHA

- 500 ml de leite
- 5 colheres (sopa) de composto lácteo de baunilha
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de água

INGREDIENTES – CREME CAPPUCCINO

- 500 ml de leite
- 5 colheres de sopa de composto lácteo de cappuccino
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de água

INGREDIENTES – CREME CAPPUCCINO

- 2 pacotes de biscoito maisena
- 150 ml de leite

MODO DE PREPARO – CREME:

1. Em uma panela, em fogo baixo, adicione o leite, o composto lácteo e o amido dissolvido na água. Mexa sem parar por aproximadamente 15 minutos, ou até atingir consistência cremosa.
2. Retire do fogo, transfira o creme para um recipiente, cubra e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

MONTAGEM:

1. Para montar, espalhe uma camada de creme no fundo de uma travessa.
2. Molhe rapidamente os biscoitos no leite e disponha sobre o creme.
3. Alterne camadas de creme e biscoito até terminar os ingredientes, finalizando com creme.

RENDIMENTO: 15 porções

DICA: Varie os sabores dos compostos lácteos para criar combinações diferentes.

PAVÊ DE FRUTAS

INGREDIENTES – CREME DE BAUNILHA

- 500 ml de leite
- 5 colheres (sopa) de composto lácteo sabor baunilha
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de água

INGREDIENTES – MONTAGEM

- 2 pacotes de biscoito maisena
- 150 ml de leite
- 2 xícaras (chá) de frutas picadas (banana, maçã, manga ou pera)

MODO DE PREPARO – CREME:

1. Em uma panela, em fogo baixo, adicione o leite, o composto lácteo e o amido dissolvido na água. Mexa sem parar por aproximadamente 15 minutos, ou até atingir consistência cremosa.
2. Retire do fogo, transfira o creme para um recipiente, cubra e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

MONTAGEM:

1. Para montar, espalhe uma camada de creme no fundo de uma travessa.
2. Molhe rapidamente os biscoitos no leite e disponha sobre o creme.
3. Espalhe uma camada de frutas picadas.
4. Continue intercalando creme, biscoitos e frutas até finalizar, terminando com creme.
5. Decore com frutas frescas por cima.

RENDIMENTO: 15 porções

DICA: Varie os sabores dos compostos lácteos para criar combinações diferentes.

CHÁ AROMÁTICO COM FRUTAS

INGREDIENTES:

- 1,5 litro de água
- 1 maçã grande cortada em cubinhos (com casca)
- 1 pera média cortada em cubinhos (com casca)
- 1 laranja cortada em rodela finas (com casca)
- 2 paus de canela (opcional)
- 5 cravos-da-índia (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a água, a maçã, a pera, a laranja, a canela, o cravo em uma panela.
2. Leve ao fogo médio e deixe ferver por cerca de 10 minutos, até que as frutas liberem seus aromas e sabores.
3. Coe e sirva quente, ou deixe esfriar para servir gelado.

RENDIMENTO: 1,5 litro

DICAS: A maçã e a pera cozidas podem ser reaproveitadas em vitaminas, bolos ou geleias.



REFRESCO DE ÁGUA DE COCO COM FRUTA

INGREDIENTES:

- 1 maçã média (com casca, sem sementes) picada
- 1 fatia grossa de manga madura (aprox. 150 g) picada
- 1 litro de água de coco gelada

MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Sirva imediatamente.

RENDIMENTO: 1 litro

DICA: Se quiser mais refrescante, acrescente cubos de gelo antes de bater.