



# 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

Giovana Regina Ferreira

Jéssica Boscardin Pereira Cândido

Jussara Baggio Portugal

Lisane Moreno

Luana Calistro Gazzoni

Nicole Cristina Angelote

Paloma Isfer Ribas Pimentel

Priscila da Silva Gervasio

Rafaela Karoline de Melo de Lima

**ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO**

Projeto Gráfico e Diagramação

Fernanda Serrer

# Sumário

**Introdução** ..... 08

**Orientações para as preparações** ..... 09

**Período - 1ª Remessa** ..... 11

Macarronese (com maionese de leite) ..... 12

Arroz com ervilha ..... 13

Farofa milho ..... 14

Polenta ..... 15

Barreado ..... 16

Estrogonofe sem creme de leite ..... 17

Patê de frango ..... 18

Patê de ovo ..... 19

Omelete de forno ..... 20

Tutu de feijão ..... 21

Canjica doce ..... 22

Flan de Capuccino com composto lácteo ..... 23

Manjar de Coco com composto lácteo ..... 24

Bolo simples de Trigo ..... 25

Torta salgada de Liquidificador ..... 26

Sorvete com composto lácteo de coco ..... 28


Geladinho de composto lácteo ..... 29

Vitamina de fruta ..... 30


Molho branco ..... 31

Ricota ..... 32

Requeijão Cremoso ..... 33



<b>Período - 2ª Remessa</b> .....	34
1. Sanduíche de Empanado de Peixe .....	35
2. Pão de Talos .....	36
3. Arroz Carreteiro .....	37
4. Baião de dois com PTS .....	38
5. Chilli de Soja .....	40
6. Carne Suína em cubos com Abóbora .....	41
7. Escondidinho de Canjica .....	43
8. Fritata de Macarrão .....	44
9. Feijoada Poveira .....	45
10. Queijo Caseiro .....	46
11. Tilápia ao Molho Aurora .....	47
12. Molho de Cenoura e Beterraba .....	48
13. Purê de Batata com Chips de Casca .....	49
14. PTS Crocante .....	50
15. Farofa de Couve com Farinha de Milho Biju .....	51
16. Creme de Milho Verde .....	52
17. Bolo de Casca de Banana .....	53
18. Bolo de Pão Dormido .....	54
19. Doce de Casca de Banana .....	55
20. Quirerinha Doce .....	56
21. Cuca Simples com Farofa .....	57



<b>Período -3ª Remessa</b> .....	58
1. Pão de Abóbora com Sementes .....	59
2. Arroz Verdinho .....	60
3. Bolinho de Arroz Assado .....	61
4. Caldo Verde .....	62
5. Pachola (Prato típico paranaense - arroz, cenoura e frango).....	63
6. Vaca Atolada .....	64
7. Chips de Casca de Legumes .....	65
8. Farofa de Casca de Banana .....	66
9. Farofa de Pinhão .....	67
10. Macarrão Verde ao Alho e Óleo .....	68
11. Molho Prático para Saladas .....	69
12. Patê de Requeijão com Talos .....	70
13. Quadrado de Polenta .....	71
14. Bolo Mesclado de Cenoura/Brigadeiro de Cenoura .....	72
15. Canjica com Frutas .....	73
16. Cuca de Ricota (Prato Típico - Litoral).....	74
17. Sagu com Suco de Fruta .....	75
18. Torta de Repolho .....	76
19. Torta Salgada Rústica (Pão Amanhecido com Seleta de Legumes) ..	77
20. Chá Quentinho com Maçã e Laranja .....	78
21. Refresco de Água de Coco Manga ou Melão.....	79

<b>Período -4ª Remessa</b> .....	80
Sanduíche Natural .....	81
Torta Salgada .....	82
Arroz Primavera .....	83
Arroz Verdinho .....	84
Escondidinho de Frango Desfiado .....	85
Lasanha de Berinjela com Frango Desfiado.....	86
Maionese de Leite.....	87
Patê Frango.....	88
Patê de Milho.....	89
Patê de Ovo.....	90
Ricota .....	91
Requeijão caseiro.....	92
Arroz Doce de composto lácteo de Baunilha.....	93
Bolo Simples com Fruta.....	94
Cuca Simples.....	95
Geleia de Maçã.....	96
Geleia de Tangerina.....	97
Pavê de Biscoito.....	98
Pavê de Cereal.....	99
Pavê de Frutas.....	100
Chá Aromático com Frutas.....	101
Refresco de Água de Coco com Fruta.....	102



# 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

**Páginas: 6 até a 28**

- [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/](https://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
- 2 cebolas
- 4 tomates
- 2 dentes de alho
- Cheiro verde
- 3 folhas de louro
- 100 ml de óleo
- 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](https://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/DH6MtPGONwH/](https://www.instagram.com/fundeparpr/reel/DH6MtPGONwH/)

# 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

## 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/](https://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](https://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/](https://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/](https://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

## 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 a 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/](https://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/](https://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/](https://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

**Páginas: 29 até a 52**

[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](#)

[21. Cuca Simples com Farofa](#)

# 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/DDO5fjwOeol/](https://www.instagram.com/p/DDO5fjwOeol/)

# 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.



# 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/](https://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](https://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/](https://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](https://www.instagram.com/reel/DGu9diwOSrf/?igsh=QkJGamlHUjdwaQ%3D%3D)

# Tilápia ao molho aurora

## 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 manjeriço
- 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.



### 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/DHnkLJKObhi](https://www.instagram.com/reel/DHnkLJKObhi)

# 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.



### Dica:

- Você pode servir gelado ou em temperatura ambiente



### Acesse:



## Rendimento:

30 porções

[www.instagram.com/p/DCY\\_wI8ONMH/](https://www.instagram.com/p/DCY_wI8ONMH/)

# Cuca Simples com Farofa

**Ingredientes:** \_\_\_\_\_

## Massa

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de leite
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó

## Farofa

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de manteiga derretida
- 1 colher de 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 o óleo vegetal, os ovos, o açúcar 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, 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 e um palito inserido no centro saia limpo.
9. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de cortar em pedaços e servir.



### Dica:

Incluir a canela em pó na farofa garante um sabor especial.

### Rendimento:

20 fatias pequenas ou  
10 fatias grandes

# Inspirações Culinárias

Sugestões de Receitas para o Cardápio Padronizado

## Período 3ª remessa

**Páginas: 53 até a 74**

1. [Pão de Abóbora com Sementes](#)
2. [Arroz Verdinho](#)
3. [Bolinho de Arroz Assado](#)
4. [Caldo Verde](#)
5. [Pachola \(Prato típico paranaense – arroz, cenoura e frango\)](#)
6. [Vaca Atolada](#)
7. [Chips de Casca de Legumes](#)
8. [Farofa de Casca de Banana](#)
9. [Farofa de Pinhão](#)
10. [Macarrão Verde ao Alho e Óleo](#)
11. [Molho Prático para Saladas](#)
12. [Patê de Requeijão com Talos](#)
13. [Quadrado de Polenta](#)
14. [Bolo Mesclado de Cenoura com Brigadeiro de Cenoura](#)
15. [Canjica com Frutas](#)
16. [Cuca de Ricota \(Prato Típico – Litoral\)](#)
17. [Sagu com Suco de Fruta](#)
18. [Torta de Repolho](#)
19. [Torta Salgada Rústica de Pão Amanhecido com Seleta de Legumes](#)
20. [Chá Quentinho com Maçã e Laranja](#)
21. [Refresco de Água de Coco com Manga ou com Melão](#)

# Pão de Abóbora

## 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.



#### Dica:

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

### Rendimento:

30 porções

# Arroz Verdinho

## Ingredientes:

### Para o 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

### Para 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:

### Para o 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.

### Para talos e ramas

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



### Acesse:



[www.instagram.com/reel/DOLRsreDX2j/](https://www.instagram.com/reel/DOLRsreDX2j/)

# 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



### Dicas:

- 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.



### Acesse:



[www.instagram.com/reel/DMQEq2vRc5c](https://www.instagram.com/reel/DMQEq2vRc5c)

# 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

## 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 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: \_\_\_\_\_

- 1/2 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de suco do limão
- 1/2 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.

# Quadrado 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 quadrados 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

## Para a massa

- 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

## Para o brigadeiro de cenoura

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

## Modo de Preparo:

### Para a massa:

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.

### Para o brigadeiro:

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.
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!

## Rendimento:

10 a 12 porções



### Dica:

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

# 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:

### Para a 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.

### Para o 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
2. Em seguida, acrescente a farinha de trigo e misture tudo até obter uma massa homogênea
3. 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.



### Dica:

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

## Rendimento:

10 Porções

# 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 ou com Melão

## Com manga:

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

## Com melão:

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

## Modo de Preparo:

### Com manga:

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.
4. Corte o melão em cubos, retirando as sementes e a casca.

### Com melão:

1. Coloque a água de coco no liquidificador, adicione o melão e o gelo.
2. Bata bem até ficar homogêneo e bem cremoso.
3. Sirva geladinho e aproveite o frescor natural do melão com o toque suave da água de coco!

## 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.

# Inspirações Culinárias

Sugestões de Receitas para o Cardápio Padronizado

**Período**

**4ª remessa**

**Páginas: 75 até a 97**

[Sanduíche Natural](#)

[Torta Salgada](#)

[Arroz Primavera](#)

[Arroz Verdinho](#)

[Escondidinho de Frango  
Desfiado](#)

[Lasanha de Beringela  
com Frango Desfiado](#)

[Maionese de Leite](#)

[Patê Frango](#)

[Patê de Milho](#)

[Patê de Ovo](#)

[Ricota e Requeijão caseiro](#)

[Arroz Doce de composto  
lácteo de Baunilha](#)

[Bolo Simples com Fruta](#)

[Cuca Simples](#)

[Geleia de Maçã](#)

[Geleia de Tangerina](#)

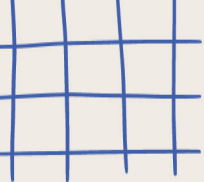
[Pavê de Biscoito](#)

[Pavê de Cereal](#)

[Pavê de Frutas](#)

[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 rodela 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 rodela 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:

### Para a 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

### Para o 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:

### Para o recheio

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



### Dica:

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

# Arroz Verdinho

## Ingredientes:

### Para o 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

### Para 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:

### Para o 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.

### Para talos e ramas

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

## 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
- 100g 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 préaquecido a 180 °C por cerca de 20 a 30 minutos, ou até dourar levemente.
6. Retire do forno e sirva quente.

## Rendimento:

12 porções



### Dicas:

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



### Acesse:



[www.instagram.com/p/DMfwNiDx3A0/](https://www.instagram.com/p/DMfwNiDx3A0/)

# Lasanha de Berinjela

com Frango Desfiado

Proteínas  
Animais

## 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:

### Para a 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.

### Para o 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:

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 250g



### Variação:

- 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 250g



### 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 250g



### Variação:

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

### Dica:

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

# 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 200g



**Dica:**

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

# 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/](https://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

# Arroz Doce

de composto lácteo de baunilha

## 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.
5. 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.



Acesse:



[www.instagram.com/fundeparpr/reel/DL7o1tUOwUv/](https://www.instagram.com/fundeparpr/reel/DL7o1tUOwUv/)

# 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



### 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.

### Dica:

- Adicione 1 colher (chá) de raspas de limão para realçar o sabor da pera.

# Cuca Simples com Farofa

## Ingredientes: \_\_\_\_\_

### Massa

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de leite
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó

### Farofa

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de manteiga derretida
- 1 colher de 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 o óleo vegetal, os ovos, o açúcar 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, 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 e um palito inserido no centro saia limpo.
9. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de cortar em pedaços e servir.



### Dica:

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

### Rendimento:

30 porções

# 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

## 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 Biscoito

## Ingredientes:

- 2 pacotes de biscoito maisena
- 150 ml de leite

### 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

### CREME DE CAPUCCINO

- 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 bolinha)

## 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.



#### Dica:

- Varie os sabores dos compostos lácteos para criar combinações diferentes.

**Rendimento:** 15 porções

# Pavê de Cereal

(Pavê Crocante)

## Ingredientes:

### PARA O 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

### PARA A CALDA

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

**CEREAL DE MILHO:** (formato de bolinha)

## 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.

### Calda de Chocolate

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

### Montagem:

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!



### 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.

**Rendimento:** 12 porções

# Pavê de Frutas

## Ingredientes:

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

## 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

## 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 Litros



### Dica:

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

# Refresco de Água de Coco

com Fruta

Bebidas

**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.

# 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

