



Inspirações Culinárias

Sugestões de Receitas para o Cardápio Padronizado - 2026





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

1ª Remessa - Fevereiro a abril/2026

Saladas e Legumes

- 1. Caponata..... 10
- 2. Mix de Folhas com Vinagrete de Sagu..... 11

Arroz e Acompanhamentos

- 3. Batata Rústica..... 12
- 4. Farofa d'água..... 13
- 5. Suflê de Legumes..... 14

Proteínas

- 6. Escondidinho de Abóbora com Tilápia..... 16
- 7. Lasanha de Berinjela com PTS..... 18
- 8. Polenta com Fortaia..... 19
- 9. Quibe de PTS..... 21

Preparações com Feijão

- 10. Feijão Colorido..... 23

Lanches

- 11. Bisnaguinha de Batata-Doce..... 24
- 12. Cuca de Doce de Leite..... 25
- 13. Cuca Salgada..... 26
- 14. Pão de Arroz..... 27
- 15. Sagu com Suco de Goiaba..... 28
- 16. Sanduíche Colorido..... 30

Molhos e Patês

- 17. Maionese de Inhame..... 31
- 18. Maionese Verde..... 32
- 19. Queijo Caseiro com Ovos..... 33
- 20. Requeijão Cremoso com Ovos..... 34

2ª Remessa - Abril a julho/2026

Saladas e Legumes

- 1. Salada Fresca de Beterraba com Ricota..... 36
- 2. Salpicão de Frango com Legumes..... 37

Arroz e Acompanhamentos

- 3. Arroz com Pinhão..... 38
- 4. Arroz de Forno com Legumes..... 39
- 5. Farofa de Repolho..... 40
- 6. Massa Parafuso Colorida..... 41
- 7. Nhoque de Abóbora com Batata..... 42
- 8. Panqueca de Beterraba..... 43

Proteínas

- 9. Almôndegas de Carne com Berinjela..... 45
- 10. Escondidinho de Polenta com Frango.... 46
- 11. Frango Gratinado com Legumes..... 48
- 12. Frango Cremoso com Milho..... 49
- 13. Torta de Mandioca com Carne Moída..... 50

Lanches

- 14. Bolo de Aipim..... 52
- 15. Bolo de Banana com Farinha de Rosca... 53
- 16. Bolo de Pamonha Salgado..... 54
- 17. Brownie de Cappuccino..... 55
- 18. Torta de Legumes..... 56
- 19. Torta Gelada de Pão de Forma..... 58

Molhos e Patês

- 20. Molho para Salada..... 59

3ª Remessa - Julho a Outubro/2026

Saladas e Legumes

- 1. Legumes refogados com Sal de Ervas..... 62
- 2. Salpicão Verde e Amarelo..... 63

Arroz e Acompanhamentos

- 3. Arroz Carreteiro..... 64
- 4. Arroz Primavera..... 65
- 5. Macarrão Espaguete ao Sugo..... 66
- 6. Macarrão Gravatinha com Molho de Creme de Legumes..... 67

Proteínas

- 7. Carne Desfiada..... 69
- 8. Lombo Assado com Purê de Abóbora..... 69
- 9. Omelete de Forno..... 70

Preparações com Feijão

- 10. Tutu de Feijão..... 71
- 11. Virado de Feijão..... 72

Lanches

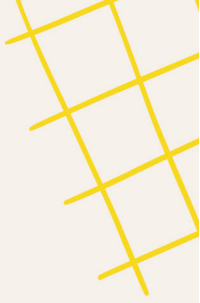
- 12. Arroz Doce com Composto Lácteo de Morango...73
- 13. Bisnaguinhas com Patê de Cenoura..... 74
- 14. Bolo Amanteigado de Laranja..... 75
- 15. Bolo Simples de Fubá..... 76
- 16. Pudim de Doce de Abóbora..... 77

Molhos, temperos e Patês

- 17. Molho de Limão para Saladas..... 78
- 18. Patê de Ovo..... 79
- 19. Patê de Carne Suína..... 80
- 20. Sal de Ervas..... 81

Vencedor do concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar

- 21. Yaki do chefe..... 82



Introdução

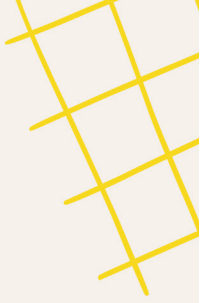
A alimentação escolar é mais do que uma refeição: é um momento de aprendizado, cultura e saúde! Pensando nisso, nasce o Livro Inspirações Culinárias, um material virtual criado para apoiar as merendeiras na utilização dos ingredientes entregues em cada remessa de produtos às Escolas Estaduais do Paraná.

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:

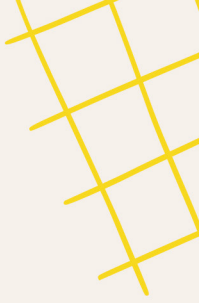
- Lavar as mãos regularmente e evitar tocar no rosto, cabelo ou outras partes do corpo durante a preparação dos alimentos;
- Usar roupas limpas, como aventais, toucas e/ou redes no cabelo.

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: 10 a 34

Saladas e Legumes

1. Caponata
2. Mix de Folhas com Vinagrete de Sagu

Arroz e Acompanhamentos

3. Batata Rústica
4. Farofa d'água
5. Suflê de Legumes

Proteínas

6. Escondidinho de Abóbora com Tilápia
7. Lasanha de Berinjela com PTS
8. Polenta com Fortaia
9. Quibe de PTS

Preparações com Feijão

10. Feijão Colorido

Lanches

11. Bisnaguinha de Batata-Doce
12. Cuca de Doce de Leite
13. Cuca Salgada
14. Pão de Arroz
15. Sagu com Suco de Goiaba
16. Sanduíche Colorido

Molhos e Patês

17. Maionese de Inhame
18. Maionese Verde
19. Queijo Caseiro com Ovos
20. Requeijão Cremoso com Ovos

Caponata

Ingredientes:

- 3 Berinjelas
- 2 Abobrinhas
- 2 Cebolas médias
- 1 Pimentão amarelo grande
- 1 Pimentão vermelho grande
- Vinagre a gosto (cerca de 3 a 4 colheres de sopa)
- Óleo (2 colheres de sopa para untar a assadeira e 2 colheres de sopa para temperar)
- Sal a gosto
- Páprica doce a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave todos os legumes conforme a orientação do POP 004 - Higienização de Hortifrúti.
2. Corte as berinjelas em tiras ou cubos médios. Coloque-as em uma peneira, salpique sal por cima e deixe descansar por cerca de 1 hora. Esse processo ajuda a eliminar o líquido escuro que contém o amargor característico da berinjela. Após o tempo, escorra e, se desejar, enxágue rapidamente para retirar o excesso de sal.
3. Corte as abobrinhas, cebolas e pimentões em tiras ou cubos médios.
4. Coloque todos os legumes em uma assadeira grande e misture bem.
5. Tempere com sal, páprica doce, óleo e vinagre. Envolve todos os pedaços.
6. Leve ao forno preaquecido a 200 °C, por aproximadamente 40 minutos, mexendo na metade do tempo.
7. Retire quando os legumes estiverem macios e levemente dourados.



Dica:

- Pode ser servida quente, como acompanhamento, ou fria, em sanduíches e pães.
- Também pode ser utilizada como recheio de tortas salgadas.



Acesse:



<https://www.instagram.com/reel/DN5l3r3jh7g/>

Mix de folhas

com vinagrete de sagu

Saladas
e Legumes

Ingredientes:

- 1/2 Cebola
- 2 Tomates
- 1/2 Xícara (chá) de vinagre
- 1 Xícara (chá) de óleo
- 1 Colher (sobremesa) rasa de açúcar
- Sal a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 1 Xícara (chá) de sagu
- Rúcula
- Alface
- Folhas de beterraba

Modo de Preparo:

1. Retire as sementes dos tomates e pique eles e a cebola em cubos. Deixe a cebola de molho em água gelada com o açúcar para reduzir o ardor e a acidez.
2. Escorra e lave bem a cebola em água corrente.
3. Cozinhe o sagu em água conforme as instruções indicadas no rótulo do produto.
4. Em uma tigela, bata bem o vinagre, o óleo, o açúcar e o sal com um garfo ou fouet.
5. Adicione à mistura o restante dos ingredientes, exceto as folhas, e ajuste o sal se necessário.
6. Higienize adequadamente as folhas, conforme o POP 004, e coloque o vinagrete de sagu por cima.

Rendimento:

Aproximadamente 12 porções



Dica:

- Você também pode misturar o óleo e o vinagre colocando-os em um pote de vidro com fechamento hermético e chacoalhando bem.



Acesse:



<https://www.instagram.com/reel/DUY2z4wEcVB/>

Batata Rústica

Ingredientes:

- 500 g de batatas
- 2 Ramos de alecrim
- 1 Ramo de tomilho
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Corte as batatas, previamente higienizadas, em gomos de maneira uniforme (no sentido do comprimento), mantendo as cascas para o aspecto rústico.
2. Coloque os gomos em uma panela com água em temperatura ambiente, adicione uma colher de chá de sal, e cozinhe por cerca de 6 minutos após levantar fervura.
3. Enquanto as batatas cozinham, coloque o óleo em uma xícara com o tomilho e o alecrim picados.
4. Escorra bem as batatas e seque com papel-toalha para eliminar o excesso de água — esse passo é essencial para garantir a crocância.
5. Transfira as batatas para um recipiente, adicione o óleo aromático (alecrim e tomilho) e acerte o sal. Misture bem.
6. Em uma assadeira untada com óleo coloque as batatas, deixando um espaço entre elas.
7. Passe alguns ramos do alecrim e o tomilho no restante do óleo que ficou no recipiente para não queimarem e os adicione na assadeira.
8. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 40 minutos, virando os gomos na metade do tempo, até que as batatas fiquem douradas.
9. Sirva em seguida.

Rendimento: 12 Porções



Dica:

- Você também pode misturar o óleo e o vinagre colocando-os em um pote de vidro com fechamento hermético e chacoalhando bem.



Acesse:



<https://www.instagram.com/reel/DRkBtpbDu9R>

Farofa d'água

Ingredientes:

- 200 g de farinha de mandioca branca ou torrada
- 50 ml de manteiga ou óleo
- 50 a 100 ml de água morna
- 1 Cebola picada
- 2 Cenouras raladas
- 2 Ovos cozidos e picados ou mexidos
- Cheiro-verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque a farinha de mandioca em um recipiente e acrescente a cebola picada.
2. Adicione, aos poucos, a água morna, misturando delicadamente até a farinha ficar levemente úmida e soltinha.
3. Acrescente as cenouras raladas e misture bem.
4. Em uma panela, aqueça a manteiga ou o óleo e, quando estiver quente, despeje sobre a farinha, misturando para incorporar.
5. Adicione os ovos e o cheiro-verde, misturando delicadamente.
6. Ajuste o sal e sirva em seguida.

Rendimento: 6 Porções



Dica:

- Você pode variar os complementos da farofa conforme a disponibilidade dos alimentos na sua escola, como frango desfiado, milho, ervilha ou couve picada.



Acesse:



https://www.instagram.com/reel/C_geuUhxBVF/

Suflê de Legumes

Ingredientes:

- 700 ml de molho branco (receita disponível no site da Fundepar)
- 6 Ovos (6 claras e 4 gemas)
- 1 Xícara (chá) de espinafre (preferencialmente cozido)
- 1 Xícara (chá) de milho verde
- 3/4 Xícara (chá) de cenoura ralada
- 1/2 Xícara (chá) de cebola picada
- 2 Dentes de alho picados
- 1 e 1/2 Colher (sopa) de manteiga (1/2 colher para untar)
- 1 Fio de óleo
- 1/2 Xícara (chá) de queijo ralado
- Sal e temperos a gosto
- 1 Pitada de fermento

Modo de Preparo:

1. Bata as claras em neve e prepare o molho branco como de costume (se necessário consulte os livros de receitas anteriores disponíveis no site da Fundepar).
2. Em uma panela, adicione a manteiga, 1 fio de óleo, a cebola e o alho. Refogue até dourar.
3. Logo após, acrescente os legumes: milho, cenoura ralada e espinafre. Tempere com sal e os temperos adicionais. Refogue até os legumes ficarem macios e bem sequinhos. Reserve.
4. Em outra panela, junte as gemas batidas com uma pitada de fermento ao molho branco, em temperatura ambiente, e acrescente o queijo ralado. Aqui, colocamos um pouco de noz-moscada. É opcional, mas dá um toque especial.
5. Acrescente os legumes e, por último, as claras que foram batidas em neve, com uma pitada de sal.



6. Misture delicadamente com movimentos de baixo pra cima.
7. Transfira essa mistura para uma travessa gelada e untada com manteiga.
8. Asse em forno preaquecido em 180°C por aproximadamente 30 minutos (preferencialmente em banho maria).

Rendimento:

12 Porções



Dica:

- Nunca abra o forno enquanto assa o suflê, pois se a temperatura baixar, o suflê murcha.



Acesse:



<https://www.instagram.com/p/DVQ0BM8jnYr/>

Escondidinho

de abóbora com tilápia

Proteínas

Ingredientes:

Para o purê

- 1 kg de abóbora cabotiá descascada e em cubos
- 1 Xícara (chá) de caldo de legumes ou água
- 2 Colheres (sopa) de manteiga
- Sal e noz-moscada a gosto

Para o recheio

- 500 g de filé de tilápia em cubos
- 1 Xícara (chá) de cebola picada
- 2 Dentes de alho amassados
- 1 Xícara (chá) de alho-poró cortado em meias-luas
- 1 Xícara (chá) de tomate sem pele e sem sementes cortado em cubos
- Óleo para refogar
- Cheiro-verde e temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, coloque o caldo de legumes ou a água e cozinhe a abóbora até que os cubos fiquem bem macios. Escorra o excesso de água e amasse a abóbora ainda quente.
2. Adicione a manteiga, acerte o sal e a noz-moscada (opcional).
3. Misture bem até ficar um purê cremoso e homogêneo. Reserve.
4. Aqueça o óleo em uma panela, refogue a cebola, o alho, o alho-poró e os tomates em cubinhos até murcharem.
5. Em seguida, acrescente a tilápia temperada e deixe cozinhar. Acerte o sal e o tempero, e deixe a água da tilápia secar bem. Finalize com cheiro-verde.
6. Unte uma travessa com manteiga. Monte em camadas: metade do purê, o recheio de tilápia e o restante do purê.
7. Leve ao forno médio (200°C), preaquecido, por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.



Rendimento:

12 Porções



Dica:

- Finalize com queijo ralado para gratinar (opcional).



Acesse:



<https://www.instagram.com/reel/DRAMRGbkWlg/>

Lasanha de Berinjela

com PTS

Ingredientes:

- 1 kg de berinjela
- Sal a gosto
- 200 g de PTS (proteína texturizada de soja)
- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de alho picados
- 700 ml de molho de tomate
- 1 Cenoura ralada ou picada em cubos
- Óleo para refogar
- Cheiro-verde e temperos a gosto
- Ricota esfarelada (para cobrir a lasanha)

Modo de Preparo:

1. Corte as berinjelas em rodela, salpique sal e deixe descansar em uma peneira, por cerca de 20 minutos para eliminar o amargor.
2. Lave, seque e grelhe as fatias em uma frigideira com um fio de óleo até dourar. Reserve.
3. Para o molho, hidrate a PTS conforme as instruções da embalagem. Reserve.
4. Em uma panela com um pouco de óleo, refogue a cebola picada, o alho e o PTS. Tempere com sal, adicione molho de tomate e temperos a gosto. Caso prefira o molho mais líquido, adicione 1 xícara de água ou caldo de legumes.
5. Adicione a cenoura em cubos e o cheiro-verde e cozinhe por cerca de 10 minutos. Reserve.
6. Em uma assadeira média, coloque uma camada de molho, cubra com as fatias de berinjela grelhada e repita as camadas até finalizar.
7. Finalize com ricota esfarelada por cima e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 30 a 40 minutos, até gratinar levemente.

Rendimento: 12 Porções



Dica:

- Finalize com manjerição para gratinar (opcional). Caso prefira, o PTS pode ser substituído pela carne disponível na escola.



Acesse:



www.instagram.com/fundeparpr/reel/DG3tlkkOn78/

Proteínas

Polenta com Fortaia

Ingredientes:

Para a polenta:

- 2 xícaras (chá) de fubá
- 6 xícaras (chá) de água
- Manteiga a gosto
- Sal a gosto

Para a fortaia

- 8 Ovos
- 300 g de queijo prato (ou muçarela)
- 1/2 Xícara (chá) de leite
- Manteiga e sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo:

MODO DE PREPARO – POLENTA:

1. Dissolva o fubá em 2 xícaras (chá) de água fria e deixe descansar por 10 a 20 minutos. Quanto mais tempo, menos grumo irá ficar.
2. Em uma panela grande, leve as 4 xícaras (chá) restantes de água ao fogo médio com o sal e deixe ferver.
3. Adicione o fubá dissolvido à água fervente aos poucos, mexendo bem para não empelotar.
4. Cozinhe por cerca de 30 a 40 minutos, mexendo continuamente, até engrossar e a mistura se desprender do fundo da panela. Adicione a manteiga durante o preparo.
5. Transfira a polenta

MODO DE PREPARO – FORTAIA:

1. Corte o queijo em lascas ou cubinhos e reserve.
2. Em um recipiente, quebre os ovos e bata levemente com um fouet ou um garfo até obter uma mistura homogênea.



3. Em uma panela, aqueça a manteiga, adicione o queijo e, logo em seguida, os ovos batidos. Mexa com uma colher até os ovos começarem a cozinhar.
4. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre, até atingir o ponto desejado.
5. Ajuste o sal e finalize com o cheiro-verde picado.
6. Coloque a Fortaia por cima da polenta e sirva em seguida.

Rendimento:

10 Porções



Dica:

- A Fortaia também fica deliciosa servida com pão! Você pode adicionar uma proteína, como pernil suíno ou frango desfiado, conforme preferência.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DNVw46nOtN1/

Quibe de PTS

Ingredientes: _____

Para o quibe:

- 2 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 2 xícaras (chá) de PTS (proteína texturizada de soja)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão
- Óleo ou azeite de oliva a gosto

Recheio

- 2 cebolas médias picadas
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates médios, sem pele e sem sementes, cortados em cubos
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 Xícara (chá) de PTS já hidratada
- Óleo ou azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- Especiarias opcionais: páprica defumada, cominho e canela em pó

Modo de Preparo: _____

QUIBE:

1. Hidrate o trigo para quibe com água quente por, no mínimo, 30 minutos. Escorra bem, espremendo em uma peneira. Reserve.
2. Em outro recipiente, hidrate a PTS com água quente e o suco de limão por, no mínimo, 30 minutos. Escorra, lave bem e deixe escorrer novamente, espremendo bem.
3. Em uma tigela grande, misture o trigo para quibe e a PTS já hidratados e escorridos.
4. Acrescente a farinha de trigo para dar liga, tempere com sal e adicione um fio de óleo. Misture bem.



Em uma tigela grande, misture o trigo para quibe e a PTS já hidratados e escorridos.

4. Acrescente a farinha de trigo para dar liga, tempere com sal e adicione um fio de óleo. Misture bem.

RECHEIO:

1. Em uma panela, aqueça um fio de óleo e refogue a cebola e o alho.
 2. Acrescente os tomates e a PTS já hidratada, tempere com sal e as especiarias.
 3. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até os sabores incorporarem.
- Reserve.

MONTAGEM:

1. Em uma travessa, espalhe metade da massa do quibe, adicione o recheio e a cenoura ralada, e cubra com o restante da massa.
2. Com uma faca, faça cortes superficiais em formato de losangos, regue com um pouco de óleo e cubra com papel alumínio para manter a umidade.
3. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 30 minutos.
4. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 5 a 10 minutos para dourar o quibe.

Rendimento:

15 Porções



Dica:

- Asse coberto com papel alumínio para preservar a umidade do quibe



Acesse:



www.instagram.com/reel/DNoFikvODWz/

Feijão Colorido

Ingredientes:

- 400 g de feijão carioca cru
- 400 g de abóbora cabotiá em cubos c/ ou sem casca
- 120 g de beterraba em cubos pequenos
- 10 g de folhas de louro (cerca de 1 a 2 folhas)
- 60 g de cebola picada
- 20 g de alho picado ou amassado
- Sal a gosto
- Óleo para refogar
- Temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o feijão em panela de pressão com a beterraba e louro, por 20 minutos contados a partir de quando pegar pressão.
2. Em outra panela, refogue a cebola, o louro, o alho e a abóbora em cubos em um fio de óleo até dourar.
3. Abra a panela de pressão, reserve um pouco dos grãos do feijão, acrescente a abóbora refogada ao feijão e cozinhe por mais 15 minutos.
4. Na mesma panela usada para refogar a abóbora, coloque os grãos de feijão e amasse bem com um garfo até formar uma pasta.
5. Ajuste o sal e os temperos à panela de pressão, adicione a pasta de grãos de feijão e deixe apurar em fogo baixo até que a abóbora e a beterraba fiquem macias e o caldo encorpado.
6. Sirva quente, como prato principal ou acompanhamento.

Rendimento:

15 Porções



Dica:

- Deixe o feijão de molho na água por cerca de 12 horas antes do preparo.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DOy3TwEazJB/

Bisnaguinha de Batata-doce

Ingredientes:

- 1 kg de batata-doce cozida
- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de água morna ou leite
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 900 g de farinha de trigo

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, amasse as batatas cozidas.
2. No liquidificador, bata as batatas, os ovos, o óleo e a água até obter uma mistura homogênea.
3. Transfira a mistura para um recipiente adequado e adicione o sal e o açúcar, em seguida, adicione uma parte da farinha de trigo e o fermento, misturando bem entre as etapas. Por fim, adicione o restante da farinha aos poucos até o ponto necessário.
4. Despeje a massa sobre uma bancada previamente higienizada e sove até que a massa fique homogênea e desgrude completamente das mãos.
5. Retorne a massa para a tigela e deixe descansando até que dobre de volume.
6. Modele a massa em rolos, corte em pequenas porções no formato de bolinhas e disponha em assadeiras untadas, deixando um pequeno espaço entre cada bolinha.
7. Deixar crescer novamente por cerca de 1 hora.
8. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar levemente.

Rendimento:

30 Porções



Dica:

- Para deixar as bisnaguinhas mais douradas e brilhantes, pincele gema de ovo sobre a superfície antes de levar ao forno.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DUqYPSxDjJU/

Cuca de Doce de leite

Ingredientes:

Para a massa:

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

Para a farofa:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de manteiga derretida
- 1/2 xícara (chá) de doce de leite

Modo de Preparo:

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

Rendimento:

20 Porções



Dica:

- Para uma cuca mais areada, bata as claras em neve antes de incorporá-las à massa.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DVzU989jgD-/

Cuca Salgada

Ingredientes:

Para a massa:

- 8 ovos
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de iogurte natural
- 1/2 Xícara (chá) de manteiga derretida
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 8 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 2 colh. (sopa) de sal
- 4 colh. (sopa) de fermento em pó

Para a farofa:

- 2 e 1/2 Xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de manteiga gelada
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara (chá) de doce de leite

Rendimento:

50 Porções

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, bata os ovos. Acrescente o iogurte, a manteiga derretida e o leite, misturando bem.
2. Adicione o açúcar e o sal.
3. Incorpore a farinha de trigo aos poucos, mexendo até obter uma massa homogênea e cremosa.
4. Acrescente o fermento químico em pó e misture delicadamente.
5. Despeje a massa em formas untadas, preenchendo até 2/3 da capacidade.
6. Para a farofa, misture a farinha de trigo e o queijo parmesão. Acrescente a manteiga gelada em cubos e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa úmida e granulada.
7. Distribua a farofa sobre a massa.
8. Em forno preaquecido a 180°C, asse por aproximadamente 35 a 45 minutos, ou até dourar.



Dica:

- Substitua o iogurte por requeijão na mesma proporção para uma massa mais cremosa e com sabor mais suave.

Pão de Arroz

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cru
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 xícara(chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Lave bem o arroz cru em água corrente até que a água saia limpa. Escorra bem.
2. No liquidificador, coloque o arroz lavado, o óleo vegetal, os ovos, a água e o sal.
3. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura completamente homogênea e suave.
4. Adicione o fermento em pó à mistura e bata por alguns segundos para incorporar.
5. Despeje a massa na forma de pão untada.
6. Leve a forma ao forno preaquecido a 180°C e asse por aproximadamente 35 a 40 minutos, ou até que o pão esteja dourado por cima e um palito inserido no centro saia limpo.
7. Retire o pão do forno e deixe esfriar um pouco na forma antes de desenformá-lo.
8. Corte o pão em fatias e sirva quente ou na temperatura ambiente.

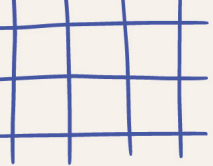


Dica:

- Bata a massa por tempo suficiente até que os grãos de arroz fiquem completamente triturados, garantindo um pão mais uniforme.

Rendimento:

20 Porções



Sagu com creme de Goiaba

Ingredientes: _____

Para a sagu

- 1 xícara (chá) de sagu
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de suco de goiaba reconstituído
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 colher (chá) de cravo-da-índia
- 2 paus de canela

Para o creme

- 3 xícaras (chá) cheias de goiaba madura picada
- 4 xícaras (chá) de suco de goiaba reconstituído
- 1/4 de xícara (chá) de açúcar demerara

Modo de Preparo: _____

Para o recheio

1. Deixe o sagu de molho em água por 1 hora.
2. Enquanto isso, corte as goiabas ao meio e leve para cozinhar em água, deixando ferver por cerca de 5 minutos. Despreze a água do cozimento e reserve-as até que esfriem.
3. Em uma panela grande, coloque o sagu escorrido, a água, o suco de goiaba, o açúcar, o cravo-da-índia e a canela em pau. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos, mexendo sempre, até que as bolinhas de sagu fiquem mais transparentes e não grudem no fundo da panela.
4. Desligue o fogo e deixe o sagu terminar o cozimento com o calor da panela. Em seguida, transfira para um recipiente e leve à geladeira.
5. No liquidificador, bata as goiabas cozidas e frias com o suco de goiaba e o açúcar demerara até obter um creme homogêneo.



6. Passe o creme por uma peneira para retirar as sementes.
7. Leve o creme para gelar por, no mínimo, 2 horas.
8. Sirva o sagu gelado acompanhado do creme de goiaba.

Rendimento:
20 Porções



Dica:

- Dê preferência às goiabas bem maduras. Elas deixam a preparação mais saborosa e com cor mais intensa, ajudando a reduzir a quantidade de açúcar utilizada.

Sanduíche Colorido

Ingredientes:

- 2 xíc. (chá) de caldo de legumes
- 1 xíc. (chá) de espinafre cozido
- 1 xíc. (chá) de beterraba assada
- 1 xíc. (chá) de cenoura assada
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- Temperos a gosto
- Óleo para refogar
- Pão fatiado

Modo de Preparo:

Para o recheio

1. Pique os legumes, tempere com óleo, sal e temperos a gosto e leve ao forno até que fiquem macios.
2. Em uma panela, adicione o óleo, a cebola e o alho; refogue e reserve.
3. Divida em três partes iguais.
4. No liquidificador, adicione o espinafre cozido, com 1/3 do tempero refogado (alho e cebola) e o caldo de legumes. Bata até formar uma mistura homogênea. Acerte o sal e temperos.
5. Coloque a mistura em um recipiente e leve-a para a geladeira.
6. Faça o mesmo processo com a beterraba assada, e em seguida, com a cenoura assada. Deixe as três misturas separadas na geladeira, para seguir com a montagem do sanduíche colorido.
7. Pegue uma fatia de pão e espalhe o patê de cenoura. Cubra com outra fatia de pão e espalhe o patê de espinafre. Cubra com mais uma fatia de pão e adicione o patê de beterraba. Faça esse processo com os patês intercalados até finalizar os pães e patês.



Dica:

- Você pode utilizar outros legumes para criar novos sabores de patês, de acordo com a disponibilidade dos alimentos na sua escola.



Acesse:



https://www.instagram.com/p/DU_gwKpkUBn/

Maionese de Inhame

Ingredientes:

- 3 inhames cozidos e cortados
- 1 xícara (chá) da água do cozimento dos inhames
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- Suco de 1/2 limão
- 2 dentes de alho picados ou 1 colher (chá) de alho em pasta
- 1/2 Xícara (chá) de salsinha ou cebolinha
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe na panela de pressão os inhames descascados, higienizados e cortados por 30 minutos e reserve 1 xícara da água do cozimento.
2. Em um liquidificador, adicione os inhames e parte da água do cozimento e bata até atingir a consistência de purê.
3. Acrescente o suco de limão e o alho e bata bem.
4. Com o liquidificador ligado, acrescente o cheiro-verde e o óleo em fio aos poucos até atingir a consistência característica de maionese.
5. Acrescente o sal a gosto.

Rendimento: 24 Porções



Dica:

- Reserve em um recipiente tampado na geladeira para servir gelado com pães ou como complemento nas refeições salgadas.



Acesse:



www.instagram.com/reel/C8zvXjLx52p/

Maionese Verde

Ingredientes: _____

- 1/2 Xícara de (chá) de leite gelado
- 1 Xícara de (chá) de óleo
- 1/2 Xícara de (chá) de cheiro-verde
- Sal a gosto

Modo de Preparo: _____

1. Coloque o leite, cheiro-verde e o sal no liquidificador e bata por alguns segundos.
2. Com o liquidificador ligado, adicione o óleo em fio, aos poucos, até obter a textura cremosa e firme, semelhante à maionese.

Rendimento: 20 Porções



Dica:

- Utilize o leite bem gelado para garantir melhor emulsão. Pode-se variar as ervas conforme a disponibilidade, como salsinha, cebolinha ou manjericão, ajustando o sal conforme necessário.

Queijo Caseiro com Ovos

Ingredientes:

- 2 Litros de leite integral
- 100 ml de suco de limão
- Sal a gosto
- Temperos a gosto
- 4 Ovos

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, coloque o leite em temperatura ambiente, adicione o sal e leve ao fogo até iniciar fervura.
2. Em uma tigela, bata levemente os ovos e misture com o suco de limão.
3. Quando o leite levantar fervura, abaixe o fogo e acrescente lentamente a mistura de ovos com limão, mexendo delicadamente.
4. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 a 15 minutos para separação do soro.
5. Passe a massa de queijo pela peneira para escorrer todo o soro.
6. Transfira a massa para um recipiente, pressione com uma colher para compactar e modelar. Se desejar, incorpore temperos nesse momento.
7. Cubra com plástico-filme e leve à geladeira por no mínimo 4 horas antes de desenformar.

Rendimento: 20 Porções



Dica:

- Pode ser utilizado em sanduíches, saladas ou preparações assadas.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DVimFCWEe-Y/

Requeijão Cremoso com Ovos

Ingredientes: _____

- 4 Ovos
- 1 Xícara (chá) de leite
- Sal a gosto
- 2 Colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)

Modo de Preparo: _____

1. No liquidificador, bata o leite com os ovos até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira para uma travessa untada e acrescente o queijo parmesão, misturando levemente.
3. Cubra com papel-alumínio.
4. Leve ao forno preaquecido a 180 °C, em banho-maria, por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até ficar firme.
5. Retire do forno, deixe esfriar e leve à geladeira por no mínimo 4 horas antes de servir.

Rendimento: 15 Porções



Dica:

- Sirva com pães, torradas ou como recheio de sanduíches.

Inspirações Culinárias

Sugestões de Receitas para o Cardápio Padronizado

Período 2ª remessa

Páginas: 36 a 59

Saladas e Legumes

1. Salada Fresca de Beterraba com Ricota
2. Salpício de Frango com Legumes

Arroz e Acompanhamentos

3. Arroz com Pinhão
4. Arroz de Forno com Legumes
5. Farofa de Repolho
6. Massa Parafuso Colorida
7. Nhoque de Abóbora com Batata
8. Panqueca de Beterraba

Proteínas

9. Almôndegas de Carne com Berinjela
10. Escondidinho de Polenta com Frango
11. Frango Gratinado com Legumes

12. Frango Cremoso com Milho

13. Torta de Mandioca com Carne Moída

Lanches

14. Bolo de Aipim
15. Bolo de Banana com Farinha de Rosca
16. Bolo de Pamonha Salgado
17. Brownie de Cappuccino
18. Torta de Legumes
19. Torta Gelada de Pão de Forma

Molhos e Patês

20. Molho para Salada

Salada Fresca

de Beterraba com Ricota

Saladas
e Legumes

Ingredientes:

- 2 beterrabas médias (aprox. 300 g)
- 1 ½ xícara de tomates picados ou cortados em quartos (aprox. 250 g)
- ½ xícara de ricota em cubos ou esfarelada (aprox. 100 g)
- Folhas de manjeriço picadas a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal ou azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- Sal em pequena quantidade

Modo de Preparo:

1. Lave bem as beterrabas, cozinhe em água até ficarem macias e deixe esfriar.
2. Descasque e corte em cubos médios.
3. Em um recipiente, misture a beterraba cozida, os tomates e a ricota.
4. Acrescente o manjeriço picado.
5. Tempere com o óleo, o vinagre e pequena quantidade de sal.
6. Misture delicadamente e sirva.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Se desejar uma textura mais suave, esfarele a ricota sobre a salada no momento de servir.

Salpicão de Frango

com Legumes

Saladas
e Legumes

Ingredientes:

- 500 g de batata cozida em cubos
- 300 g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 cenouras médias cozidas e picadas
- 2 ovos cozidos e picados
- 200 g de vagem cozida e picada
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 cebola média picada
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1 lata de milho-verde escorrido
- orégano a gosto
- sal em pequena quantidade

Para a Maionese de Leite:

- 1/2 litro de leite gelado
- cheiro-verde a gosto
- óleo até dar o ponto

Modo de Preparo:

Maionese de Leite:

- 1. Coloque o leite gelado e o cheiro-verde no liquidificador.
- 2. Bata e vá acrescentando o óleo aos poucos, até obter uma consistência cremosa. Reserve sob refrigeração.

Preparo:

- 1. Cozinhe a batata, a cenoura, os ovos e a vagem até ficarem macios. Deixe esfriar.
- 2. Em um recipiente grande, misture a batata, a cenoura, os ovos, a vagem, o frango desfiado, a cebola, a ervilha e o milho.
- 3. Acrescente o cheiro-verde, o orégano e pequena quantidade de sal.
- 4. Adicione a maionese de leite e misture delicadamente até envolver todos os ingredientes.
- 5. Mantenha refrigerado até o momento de servir.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Misture a maionese de leite somente após o resfriamento dos ingredientes, para manter a preparação mais cremosa e com melhor conservação.

Arroz com Pinhão

Ingredientes: _____

- 1 xícara (chá) de arroz
- ½ xícara (chá) de pinhão cozido e descascado
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2½ xícaras (chá) de água fervente
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 1 folha de louro
- 5 ramos de salsinha picada

Modo de Preparo: _____

1. Em uma panela média, refogue a cebola por cerca de 2 minutos, até murchar.
2. Acrescente o alho e mexa por mais 1 minuto.
3. Adicione o pinhão, uma pitada de sal e refogue rapidamente.
4. Junte o arroz e o restante do sal, misturando bem para envolver os grãos no refogado.
5. Acrescente a água fervente e a folha de louro. Misture uma vez e não mexa mais.
6. Cozinhe em fogo médio até a água começar a secar. Depois, abaixe o fogo e tampe parcialmente a panela.
7. Deixe cozinhar até o arroz absorver toda a água.
8. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 5 minutos.
9. Solte o arroz com um garfo, misture a salsinha e sirva em seguida.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- A salsinha deve ser adicionada somente ao final, para manter a cor e o frescor.

Arroz de Forno

com Legumes

Arroz
e Acompanhamentos

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 abobrinha picada
- 1 cenoura ralada
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 e ½ colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 e ½ colher (sopa) de manteiga
- ½ colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 220 °C.
2. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cenoura por alguns minutos.
3. Acrescente a farinha de trigo e mexa bem.
4. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre, até formar um creme.
5. Tempere com sal e cozinhe até engrossar levemente.
6. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a abobrinha rapidamente.
7. Misture o arroz cozido com o creme de cenoura.
8. Coloque em um refratário untado, distribua a abobrinha por cima e polvilhe a farinha de rosca.
9. Leve ao forno até dourar levemente.
10. Retire do forno e sirva.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Também pode ser adaptada com outros legumes que a escola tiver disponíveis, como chuchu, milho, ervilha ou tomate.

Farofa de Repolho

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de repolho cortado em tiras finas
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha mandioca
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- 1 colher (sopa) de manteiga
- óleo para refogar
- cheiro-verde picado a gosto
- sal a gosto

Modo de Preparo:

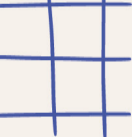
1. Em uma panela, aqueça um fio de óleo e refogue o alho até dourar levemente.
2. Acrescente o repolho e refogue por alguns minutos, até ficar levemente macio, sem deixar cozinhar demais. Reserve o repolho e o líquido que se formar durante o preparo.
3. Na mesma panela, adicione a manteiga e acrescente os ovos previamente batidos, mexendo até cozinhareem, sem deixar ressecar.
4. Adicione a farinha de mandioca e misture bem.
5. Acrescente o repolho reservado e, aos poucos, o líquido do cozimento, misturando até obter uma farofa úmida e bem incorporada.
6. Ajuste o sal e finalize com cheiro-verde picado.
7. Sirva em seguida.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Não cozinhe demais o repolho, para manter a textura da preparação e evitar excesso de umidade.



Massa Parafuso Colorida

Ingredientes: _____

- 250 g de macarrão parafuso
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 80 g de brócolis cortados em floretes pequenos
- 80 g de cenoura ralada
- 50 g de milho
- Sal a gosto

Modo de Preparo: _____

1. Corte os brócolis em floretes pequenos e rale a cenoura.
2. Afervente os brócolis em água fervente por 1 a 3 minutos. Em seguida, retire e passe em água fria para interromper o cozimento. Escorra bem e reserve.
3. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal, conforme as instruções da embalagem, até ficar al dente. Escorra e reserve.
4. Em uma frigideira, aqueça a manteiga e refogue os brócolis, a cenoura e o milho até ficarem levemente macios. Tempere com sal.
5. Acrescente o macarrão cozido à frigideira e misture bem com os legumes.
6. Ajuste o sal, se necessário, e sirva em seguida.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Para deixar a preparação mais colorida e atrativa, não cozinhe demais os legumes. Assim eles mantêm melhor a cor e a textura.

Nhoque de Abóbora

com Batata

Arroz
e Acompanhamentos

Ingredientes:

- 300 g de abóbora descascada
- 150 g de batata Asterix
- 1/2 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- Farinha de trigo até dar ponto

Modo de Preparo:

1. Descasque a abóbora e a batata, corte em pedaços grandes e asse até ficarem macias.
2. Ainda quentes, amasse a abóbora e a batata até obter um purê liso.
3. Acrescente a manteiga, o ovo e o sal, misturando bem.
4. Adicione a farinha de trigo aos poucos, apenas até obter uma massa firme e homogênea.
5. Em uma superfície enfarinhada, faça rolinhos com a massa e corte os nhoques em pedaços de aproximadamente 3 cm.
6. Cozinhe em água fervente com sal até os nhoques subirem à superfície. Retire com uma escumadeira e escorra bem.
7. Sirva com o molho de sua preferência ou finalize na manteiga até dourar levemente.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Acrescente a farinha aos poucos, só até a massa dar ponto. Excesso de farinha pode deixar o nhoque pesado.

Panqueca de Beterraba

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 xícara de beterraba cozida e picada
- 4 xícaras de leite
- 4 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- 1 colher (chá) de sal

Para o recheio:

- 1 kg de peito de frango desfiado
- 1 xícara de cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 xícara de tomate picado
- 1 xícara de leite
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo para refogar
- cheiro-verde a gosto
- sal a gosto

Modo de Preparo:

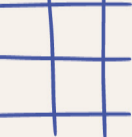
Para massa

1. No liquidificador, bata a beterraba, o leite e os ovos até obter uma mistura homogênea.
2. Acrescente a farinha de trigo, o óleo e o sal e bata novamente até formar uma massa lisa.
3. Aqueça uma frigideira levemente untada com óleo.
4. Coloque uma concha da massa na frigideira, espalhe bem e deixe dourar dos dois lados.
5. Repita o processo até terminar toda a massa.

Para recheio

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente o tomate e o frango desfiado e misture bem.
3. Adicione o leite e a farinha de trigo, mexendo até formar um creme.
4. Finalize com cheiro-verde.





Montagem:

1. Coloque cerca de 2 colheres de recheio no centro de cada panqueca.
2. Enrole e disponha em um refratário.
3. Leve ao forno por alguns minutos apenas para aquecer antes de servir.

Rendimento: 20 Porções



Dica:

- Pode ser servido acompanhado de molho de tomate caseiro, preparado com tomate, cebola, alho e temperos naturais, deixando a preparação mais suculenta e saborosa.

Almôndegas

de carne com berinjela

Proteínas

Ingredientes:

Para as almôndegas:

- 250 g de carne moída
- 25 g de cebola picada
- 25 g de alho picado
- 1 ovo
- 100 g de berinjela picada
- 15 ml de óleo de soja
- Farinha de rosca
- Sal a gosto

Para o molho

- 250 g de molho de tomate
- 50 g de cebola picada
- 10 g de alho picado
- 25 g de cenoura ralada
- Cebolinha picada a gosto
- Sal a gosto
- Óleo de soja

Modo de Preparo:

Para almôndegas

1. Em uma tigela, misture a carne moída, a berinjela picada, a cebola, o alho, o ovo e o óleo.
2. Tempere com sal a gosto.
3. Acrescente, aos poucos, a farinha de rosca, até dar ponto de modelar.
4. Modele bolinhas de aproximadamente o mesmo tamanho.
5. Coloque as almôndegas em uma forma untada com óleo.
6. Leve ao forno preaquecido a 180°C, deixando assar por cerca de 20 minutos, ou até ficarem bem cozidas.

Para o molho:

1. Aqueça o óleo em uma panela.
2. Refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
3. Acrescente a cenoura ralada e o molho de tomate.
4. Tempere com sal e cozinhe por cerca de 15 minutos.
5. Adicione as almôndegas assadas ao molho e cozinhe por mais 15 minutos.
6. Finalize com a cebolinha picada.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Esprema levemente a berinjela picada antes de misturá-la à carne. Você também pode utilizar farinha de mandioca ou farinha de milho flocada.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DW6gwfWlg9/

Escondidinho

de polenta com frango

Proteínas

Ingredientes:

Para a polenta:

- 2 xícaras (chá) de fubá
- 6 xícaras (chá) de água ou caldo de frango/legumes
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal

Para o recheio:

- 500 gramas de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de molho de tomate
- ½ xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de milho verde
- Cheiro-verde picado
- Temperos
- Sal
- Óleo
- Manteiga
- 1 xícara (chá) de muçarela

Modo de Preparo:

Para polenta:

1. Em um recipiente, dissolva o fubá em 2 xícaras de água fria e reserve.
2. Em uma panela grande, adicione as 4 xícaras restantes de água e leve em fogo médio. Acrescente sal a gosto e aguarde até iniciar fervura.
3. Após iniciar fervura, adicione aos poucos o fubá previamente dissolvido, mexendo sempre para evitar grumos.
4. Adicione a manteiga aos poucos e deixe cozinhar por 30 a 40 minutos, mexendo sempre, até a mistura começar a soltar do fundo da panela.



Para o recheio:

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho na manteiga com 1 fio de óleo.
2. Acrescente o frango previamente cozido e desfiado, tempere com sal e demais temperos a gosto e refogue.
3. Acrescente o molho de tomate e o milho e deixe cozinhar por alguns minutos.
4. Adicione o requeijão cremoso e o cheiro verde, misturando até obter um preparo homogêneo e cremoso.

Montagem:

1. Em um refratário, espalhe metade da polenta, cubra com todo o recheio de frango e finalize com o restante da polenta por cima, distribuindo de forma uniforme.
2. Em seguida, espalhe o queijo muçarela sobre a superfície e leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 20 a 25 minutos, ou até gratinar.
3. Após retirar do forno, deixe descansar por cerca de 10 minutos antes de servir, para que o escondidinho fique mais firme e não desmonte ao cortar.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Hidrate o fubá com 2 xícaras de água antes do preparo. Esse passo ajuda a evitar grumos e contribui para uma polenta mais cremosa e homogênea.



Acesse:



www.instagram.com/reel/DWEQ3wEjIP3/

Frango Gratinado

com Legumes

Proteínas

Ingredientes:

- 2 xícaras de batata em cubos
- 1 xícara de cenoura em cubos
- 1 xícara de brócolis em floretes
- 1 xícara de couve-flor em floretes
- ½ xícara de milho verde
- 2 xícaras de frango desfiado
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 dente de alho picado
- sal em pequena quantidade

Para o molho:

- 3 xícaras de leite

Para finalizar:

- ½ xícara de queijo ralado (opcional)
- cheiro-verde picado a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a batata e a cenoura em água até ficarem levemente macias.
2. Acrescente os brócolis e a couve-flor e cozinhe por mais alguns minutos. Escorra e reserve.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho.
4. Adicione a farinha de trigo e misture bem.
5. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre até formar um molho cremoso.
6. Tempere com pequena quantidade de sal.
7. Misture o frango desfiado e os legumes ao molho branco.
8. Transfira para um refratário, polvilhe o queijo (se utilizar) e leve ao forno até gratinar.
9. Finalize com cheiro-verde antes de servir

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Você pode variar os legumes conforme a disponibilidade, usando abobrinha, chuchu ou vagem no lugar de parte dos legumes da receita.

Frango Cremoso

com Milho

Ingredientes:

- 3 kg de frango iscas
- 3 tomates picados
- 1 cebola grande picada
- 5 dentes de alho picados
- 2 litros de caldo do cozimento do frango ou água
- 3 a 4 xícaras de milho verde
- 1 xícara de cheiro-verde picado
- farinha de mandioca para engrossar
- sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, refogue o alho, a cebola e o tomate até ficarem macios.
2. Acrescente o frango em iscas e refogue até começar a dourar levemente.
3. Adicione o milho verde e misture bem.
4. Acrescente o caldo do cozimento do frango ou a água e deixe cozinhar até o frango ficar macio.
5. Aos poucos, adicione a farinha de mandioca, mexendo sempre, até formar um caldo cremoso.
6. Ajuste o sal e finalize com o cheiro-verde picado.

Rendimento: 50 Porções



Dica:

- Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, para evitar grumos e controlar melhor a textura da preparação.

Torta de Mandioca

com Carne Moída

Proteínas

Ingredientes:

Para a massa:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Para o recheio:

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 500 g de carne moída
- 1 tomate sem sementes picado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- sal a gosto

Modo de Preparo:

Para o recheio:

1. Em uma panela grande, refogue o alho, a cebola e o tomate até ficarem macios.
2. Acrescente o frango em iscas e refogue até começar a dourar levemente.
3. Adicione o milho verde e misture bem.
4. Acrescente o caldo do cozimento do frango ou a água e deixe cozinhar até o frango ficar macio.
5. Aos poucos, adicione a farinha de mandioca, mexendo sempre, até formar um caldo cremoso.
6. Ajuste o sal e finalize com o cheiro-verde picado.

Para a massa:

1. No liquidificador, bata o leite, o óleo, os ovos e a mandioca cozida e amassada até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira para uma tigela e acrescente a farinha de trigo, misturando bem.
3. Por último, adicione o fermento em pó e mexa delicadamente.

Montagem:

1. Despeje metade da massa no fundo de uma forma untada e enfarinhada.
2. Distribua o recheio de carne moída de maneira uniforme.
3. Cubra com o restante da massa.
4. Leve ao forno preaquecido a 180 °C até assar e dourar levemente.

Rendimento: 15 Porções**Dica:**

- Se quiser variar o recheio você pode incluir cenoura ralada, abobrinha picada ou cheiro-verde.

Bolo de Aipim

Ingredientes: _____

- 3 xícaras de mandioca crua ralada
- 1 xícara de queijo ralado
- 1 xícara de açúcar
- 7 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de Preparo: _____

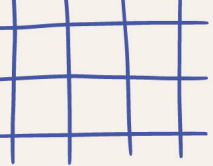
1. Descasque e rale a mandioca crua. Reserve.
2. Em um recipiente, misture a mandioca ralada com o queijo ralado.
3. No liquidificador, bata os ovos, o açúcar e a manteiga até formar um creme homogêneo.
4. Despeje esse creme sobre a mistura de mandioca e queijo e misture bem.
5. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
6. Coloque a massa em uma forma untada.
7. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até dourar.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Rale a mandioca na parte grossa do ralador para manter a textura do bolo e misture bem os ingredientes antes de adicionar o fermento, garantindo uma massa mais uniforme.



Bolo de Banana

com Farinha de Rosca

Ingredientes: _____

- 7 bananas nanicas maduras
- 1 xícara de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de rosca
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de Preparo: _____

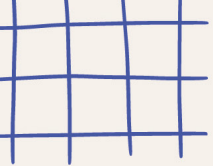
1. No liquidificador, bata as bananas, o óleo e os ovos até formar uma mistura homogênea.
2. Despeje a mistura em um recipiente.
3. Acrescente o açúcar e a farinha de rosca e misture bem.
4. Adicione o fermento em pó e misture delicadamente.
5. Coloque a massa em uma forma untada.
6. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 35 a 40 minutos, ou até dourar.

Rendimento: 18 Porções



Dica:

- Utilize bananas bem maduras, pois elas deixam o bolo mais doce e macio, além de realçar o sabor da preparação.



Bolo de Pamonha Salgado

Ingredientes: _____

- 2 ovos
- 6 espigas de milho debulhadas ou 2 latas de milho-verde escorrido
- 5 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 2 dentes de alho picados
- sal em pequena quantidade
- óleo para untar

Modo de Preparo: _____

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. No liquidificador, bata os ovos, o milho, o óleo, a manteiga derretida e o sal até obter uma mistura homogênea.
3. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente o cheiro-verde e o alho picado, misturando bem.
4. Unte uma forma com óleo e despeje a massa.
5. Polvilhe a muçarela ralada por cima.
6. Leve ao forno por aproximadamente 25 minutos, ou até dourar levemente.

Rendimento: 8 Porções



Dica:

- Para um sabor ainda mais especial, a muçarela ralada pode ser utilizada de forma opcional na finalização, polvilhada sobre a massa antes de levar ao forno.

Brownie de Capuccino

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 e 1/2 xícara (chá) de composto sabor cappuccino
- 1/2 xícara (chá) de manteiga derretida
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de canela em pó

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Unte uma forma ou forre com papel manteiga.
3. Bata os ovos com o açúcar por alguns minutos, com fouet ou batedeira, até a mistura ficar mais clara e levemente aerada. Esse passo é importante para ajudar na formação da casquinha.
4. Acrescente a manteiga derretida morna e misture.
5. Adicione o composto cappuccino em pó à mistura e mexa delicadamente até ficar homogêneo.
6. Aos poucos, adicione a farinha, sem mexer demais para não desenvolver o glúten.
7. Adicione o sal e a canela.
8. Misture delicadamente, apenas até a massa ficar homogênea. Não bata demais.
9. Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 30 a 35 minutos, a 180°C.
10. O ponto ideal é quando a superfície estiver firme, com leve crosta, mas o centro ainda permanecer úmido.



Dica:

- Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo baixo. Deixe derreter completamente e continue aquecendo até ela começar a espumar. Aos poucos, a manteiga vai adquirir um tom dourado e, no fundo da panela, vão aparecer pequenos pontos amarronzados, que são os sólidos do leite tostando. Quando estiver com cheiro agradável, lembrando castanha, desligue o fogo. Reserve e utilize na receita.

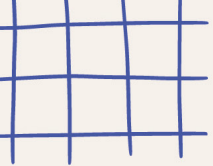
Rendimento:
20 Porções



Acesse:



<https://www.instagram.com/reel/DWoHhf2JS6e/>



Torta de Legumes

Ingredientes:

Para a massa:

- 8 ovos inteiros
- 1 xíc. (chá) de óleo
- 2 xíc. (chá) de leite
- 4 xíc. (chá) de farinha de trigo
- 1 xíc. (chá) de amido de milho
- 2 col. (sopa) de fermento em pó
- 2 col. (sopa) de queijo ralado
- Sal a gosto

Para o recheio:

- 1 xíc. (chá) de abobrinha picada
- 1 xíc. (chá) de cenoura picada
- 1 xíc. (chá) de cebola picada
- 1 xíc. (chá) de tomate picado
- 1 xíc. (chá) de milho verde
- 1 xíc. (chá) de molho de tomate
- Sal e temperos a gosto
- Queijo ralado
- Óleo para refogar

Modo de Preparo:

Para o recheio:

1. Pique os legumes previamente descascados e higienizados no multiprocessador, utilizando a lâmina H7, e reserve.
2. Em uma panela, acrescente o óleo e a cebola e refogue.
3. Adicione a cenoura, a abobrinha, o milho, o tomate e o molho de tomate.
4. Cozinhe por aproximadamente 10 minutos.
5. Acerte o sal e os temperos.
6. Reserve e deixe esfriar.

Para a massa:

1. Na batedeira, adicione os ovos e o óleo e bata bem, utilizando o utensílio globo da batedeira Braesi 12L.
2. Acrescente o leite e, aos poucos, adicione o amido de milho, a farinha de trigo e o queijo ralado.
3. Retire o recipiente da batedeira e acrescente o fermento em pó, misturando delicadamente.

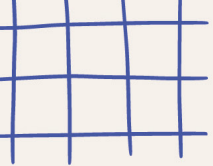
Montagem:

1. Despeje o recheio (frio) na massa, misture manualmente, acrescente queijo ralado e transfira para a forma untada e enfarinhada.
2. Polvilhe queijo ralado para gratinar e leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos a 180 °C e deixe assar por aproximadamente 45 minutos, ou até dourar.

Rendimento: 35 Porções**Dica:**

- Deixe o recheio esfriar antes de incorporar à massa para evitar que solte água durante o preparo.

**Acesse:**https://www.instagram.com/reel/DXMm3a_DnjU/



Torta Gelada

de Pão de Forma

Ingredientes:

- 2 pacotes de pão de forma
- 1/2 kg de peito de frango
- 3 cenouras
- 1 cebola
- cheiro-verde a gosto
- sal a gosto
- maionese feita na escola, o suficiente para dar cremosidade

Para o purê de batata:

- 1 kg de batata
- 1 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- sal a gosto

Modo de Preparo:

Para o purê:

1. Cozinhe as batatas até ficarem bem moles.
2. Descasque e amasse muito bem as batatas. Reserve.
3. Refogue a cebola na manteiga até dourar.
4. Acrescente as batatas amassadas e o sal, misturando bem.
5. Acrescente o leite aos poucos e continue mexendo até ficar bem incorporado.

Montagem:

1. Em um recipiente, misture o frango desfiado, a cenoura ralada, o cheiro-verde e a maionese feita na escola.
2. Em um refratário, coloque fatias de pão de forma até forrar o fundo, cubra com uma camada do creme de frango e vá alternando as camadas.
3. Para finalizar, cubra com purê de batata.
4. Mantenha refrigerado até o momento de servir.

Rendimento:
15 Porções



Dica:

- Monte a preparação com o recheio já frio, para manter melhor a textura.

Molho para Salada

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de ricota
- 2 colheres de sopa de pepino fresco picado em cubos bem pequenos
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 pitada de sal (opcional)

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente, misture o creme de ricota com o suco de limão.
2. Acrescente o pepino fresco, a cebolinha e a salsinha.
3. Misture bem até obter um molho homogêneo.
4. Ajuste o sal, se necessário.
5. Manter refrigerado até o momento de servir.



Dica:

- Para evitar excesso de água no molho, retire as sementes do pepino e pique em cubos bem pequenos.

Inspirações Culinárias

Sugestões de Receitas para o Cardápio Padronizado

Período 3ª remessa

Páginas: 61 a 82

Saladas e Legumes

1. Legumes refogados com Sal de Ervas
2. Salpicão Verde e Amarelo

Arroz e Acompanhamentos

3. Arroz Carreteiro
4. Arroz Primavera
5. Macarrão Espaguete ao Sugo
6. Macarrão Gravatinha com Molho de Creme de Legumes

Proteínas

7. Carne Desfiada
8. Lombo Assado com Purê de Abóbora
9. Omelete de Forno

Preparações com Feijão

10. Tutu de Feijão
11. Virado de Feijão

Lanches

12. Arroz Doce com Composto Lácteo de Morango
13. Bisnaguinhas com Patê de Cenoura
14. Bolo Amanteigado de Laranja
15. Bolo Simples de Fubá
16. Pudim de Doce de Abóbora

Molhos, temperos e Patês

17. Molho de Limão para Saladas
18. Patê de Ovo
19. Patê de Carne Suína
20. Sal de Ervas

Vencedor do concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar

21. Yaki do chefe

Legumes Refogados

com sal de ervas

Saladas
e Legumes

Ingredientes:

- 2 cenouras médias cortadas em cubos ou tiras
- 2 abobrinhas médias cortadas em cubos ou tiras
- 2 chuchus médios cortados em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal de ervas a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

Modo de Preparo:

1. Higienize adequadamente os legumes e corte-os em cubos ou tiras.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar.
3. Acrescente a cenoura e o chuchu, mexendo bem.
4. Adicione pequena quantidade de água, se necessário, e cozinhe com a panela tampada até os legumes começarem a ficar macios. Acrescente a abobrinha e misture delicadamente.
5. Tempere com o sal de ervas e cozinhe por mais alguns minutos, até que os legumes estejam macios, porém firmes.
6. Finalize com cheiro-verde picado.

Rendimento: 20 Porções



Dica:

- A combinação de legumes pode ser adaptada conforme a disponibilidade dos alimentos na unidade escolar.

Salpicão Verde e Amarelo

Ingredientes:

Para o salpicão:

- 500 g de frango cozido e desfiado
- 2 cenouras médias raladas
- 1 lata de milho-verde escorrido
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 xícara (chá) de repolho cortado em tiras
- Sal e temperos a gosto

Para maionese verde:

- 300 ml de leite gelado
- 600 ml de óleo (aproximadamente)
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Para a maionese verde:

1. No liquidificador, adicione o leite gelado, os dentes de alho, o cheiro-verde e o sal.
2. Bata por alguns minutos, até os ingredientes ficarem bem misturados.
3. Com o liquidificador ligado, acrescente o óleo aos poucos, em fio, até obter uma consistência cremosa.
4. Reserve sob refrigeração até o momento de utilizar.

Montagem:

1. Em um recipiente, coloque o frango, a cenoura ralada, o milho-verde e a ervilha.
2. Acrescente o cheiro-verde e adicione a maionese verde.
3. Misture delicadamente, até envolver todos os ingredientes.
4. Mantenha sob refrigeração até o momento de servir.
5. No momento de servir, acrescente o repolho cortado em tiras.

Rendimento:
20 Porções



Dica:

- Acrescente o repolho somente no momento de servir, para preservar sua textura crocante e garantir mais frescor ao salpicão.

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. 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. 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. 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



Dica:

- Quando o arroz estiver pronto, acrescente a salsinha picada e misture. Sirva quente.

Arroz Primavera

Arroz
e Acompanhamentos

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de arroz
- 1 cebola grande picada
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 2 abobrinhas médias cortadas em cubos
- 2 tomates médios picados
- 1 lata de milho-verde escorrido
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Cheiro-verde picado a gosto
- Sal a gosto
- Água suficiente para o cozimento

Modo de Preparo:

1. Higienize adequadamente os legumes.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar.
3. Acrescente o arroz e misture bem.
4. Adicione a cenoura, o tomate, o sal e a água necessária para o cozimento.
5. Cozinhe em fogo baixo até o arroz começar a ficar macio.
6. Acrescente a abobrinha e o milho-verde e cozinhe até o arroz ficar macio e a água secar.
7. Finalize com cheiro-verde picado.

Rendimento:
20 Porções



Dica:

- Quando o arroz estiver pronto, acrescente a salsinha picada e misture. Sirva quente.

Macarrão Espaguete ao Sugo

Ingredientes:

- 1 kg de macarrão espaguete
- 3 kg de tomate maduro higienizado e picado
- 2 cebolas médias picadas
- 4 dentes de alho picados
- 2 cenouras médias picadas
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Cheiro-verde picado a gosto
- Sal a gosto
- Água suficiente para o cozimento do macarrão

Modo de Preparo:

1. Higienize adequadamente os tomates, as cenouras e os temperos.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
3. Acrescente o tomate e a cenoura picados.
4. Adicione pequena quantidade de água, se necessário, e cozinhe até os ingredientes ficarem macios.
5. Bata o molho no liquidificador ou amasse bem, conforme a textura desejada.
6. Retorne o molho à panela, tempere com sal e cozinhe até engrossar levemente.
7. Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar macio.
8. Escorra o macarrão e misture ao molho.
9. Finalize com cheiro-verde picado.

Rendimento:
20 Porções



Dica:

- A cenoura auxilia na consistência do molho e ajuda a equilibrar a acidez do tomate.

Macarrão Gravatinha

com molho de creme de legumes

Arroz
e Acompanhamentos

Ingredientes:

- 1 kg de macarrão gravatinha
- 1 kg de batata
- 200 g de cenoura
- 1,2 litro de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto
- Água suficiente para o cozimento do macarrão

Modo de Preparo:

1. Higienize, descasque e corte as batatas e as cenouras em cubos.
2. Em uma panela, coloque 1,2 litro de água, as batatas, as cenouras e o sal.
3. Cozinhe até que os legumes fiquem bem macios.
4. Coloque os legumes no liquidificador e acrescente, aos poucos, a água do cozimento.
5. Bata até obter um creme liso e homogêneo.
6. Transfira o creme para uma panela, acrescente a manteiga e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos, mexendo para não grudar.
7. Ajuste o sal, acrescente o cheiro-verde e reserve.
8. Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar macio.
9. Escorra o macarrão e adicione-o ao creme de batata e cenoura.
10. Misture delicadamente até envolver todo o macarrão e sirva em seguida.

Rendimento: 20 Porções



Dica:

- Acrescente a água do cozimento dos legumes aos poucos durante o processamento, para que o creme não fique muito líquido. Caso engrosse após ser misturado ao macarrão, adicione um pouco mais da água do cozimento.

Carne Desfiada

Ingredientes:

- 1,5 kg de carne bovina em cubos (músculo, acém ou coxão mole)
- 1,5 litro de água
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 3 a 4 folhas de louro
- Óleo
- Sal a gosto
- Temperos a gosto

Para o molho

- 2 cebolas médias fatiadas
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1 lata de milho-verde
- Óleo
- Sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- Caldo do cozimento da carne

Modo de Preparo:

1. Em uma panela de pressão, aqueça um fio de óleo e refogue a carne até dourar levemente.
2. Acrescente a cebola, a cenoura, o alho e as folhas de louro.
3. Adicione a água, tampe a panela e leve ao fogo alto.
4. Após iniciar a pressão, abaixe o fogo e cozinhe por aproximadamente 40 minutos, ou até que a carne esteja macia.
5. Desligue o fogo e aguarde a pressão sair completamente antes de abrir a panela.
6. Retire a carne da panela e reserve o caldo do cozimento.
7. Desfie a carne ainda morna, com o auxílio de dois garfos, para facilitar o processo.
8. Em outra panela, aqueça um fio de óleo e refogue as cebolas fatiadas até murcharem.
9. Acrescente os tomates picados e o milho-verde. Misture bem.
10. Adicione parte do caldo do cozimento da carne e deixe o molho apurar.
11. Junte a carne desfiada ao molho e misture até incorporar todos os ingredientes.
12. Ajuste o sal, acrescente o cheiro-verde e cozinhe por aproximadamente 10 minutos, até apurar o sabor.

Rendimento: 15 Porções



Dica:

- Utilize o caldo do cozimento aos poucos, conforme necessário, para manter a carne úmida e saborosa. A preparação pode ser servida com arroz, purês, legumes, saladas ou utilizada como recheio de pães e sanduíches.

Lombo Assado

com purê de abóbora

Proteínas

Ingredientes:

Para o purê:

- 500 gramas de abóbora em cubos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de água ou caldo de legumes
- 1 colher (chá) de sal
- Cheiro-verde a gosto (opcional)

Para o lombo:

- 1 kg de carne suína em pedaços
- 1 limão
- Óleo
- Temperos (opcional)
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Para o purê:

1. Em uma panela, coloque a água e cozinhe a abóbora até que os cubos fiquem macios.
2. Escorra o excesso de água e amasse a abóbora ainda quente. Adicione a manteiga e acerte o sal.
3. Misture bem até obter um purê cremoso e homogêneo. Finalize com cheiro-verde.

Para o lombo:

1. Em um recipiente, tempere a carne suína com sal, limão e temperos.
2. Transfira para uma forma forrada com papel-alumínio. Pincele os pedaços de carne suína com óleo e despeje o restante do tempero que ficou no recipiente.
3. Cubra a forma e leve ao forno preaquecido a 180 °C a 200 °C por aproximadamente 1 hora.
4. Na metade do tempo, vire os pedaços de carne e regue com o caldo que se formou na assadeira.
5. Após 1 hora de forno, retire o papel-alumínio e volte ao forno até dourar.
6. Sirva em seguida, acompanhado do purê de abóbora.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Não adicione água em excesso ao cozinhar a abóbora, para evitar que o purê fique muito úmido.

Omelete de Forno

Ingredientes:

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

Modo de Preparo:

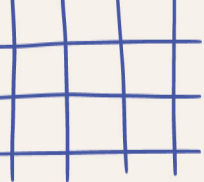
1. Pré-aqueça o forno a 180 °C por 15 minutos.
2. Em um recipiente, adicione os ovos e o leite e bata bem.
3. Acrescente a cebola, a cenoura, os tomates, o brócolis e o sal. Misture até incorporar todos os ingredientes.
4. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
5. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo.
6. Leve ao forno a 180 °C por aproximadamente 20 a 30 minutos, ou até a omelete ficar firme e levemente dourada.

Rendimento: 6 Porções



Dicas:

- A omelete pode ser preparada com diferentes combinações de legumes, conforme a disponibilidade, como abobrinha, milho, espinafre, chuchu, couve ou cheiro-verde.
- Para finalizar, salpique cebolinha ou salsinha por cima antes de servir.



Tutu de Feijão

Ingredientes: _____

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido e temperado
- 1 xícara (chá) do caldo do feijão temperado
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de farinha de mandioca
- $\frac{1}{2}$ cebola picada fino
- 1 dente de alho picado fino
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Modo de Preparo: _____

1. No liquidificador, bata o feijão com o próprio caldo.
2. Em uma panela, aqueça o óleo 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 mexa até dar o ponto. Transfira para uma tigela.

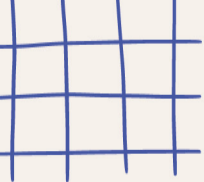
Rendimento:

8 Porções



Dica:

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



Virado de Feijão

Ingredientes: _____

- 1 kg de feijão cozido com caldo;
- 2 cebolas médias picadas;
- 4 dentes de alho picados;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho;
- Cheiro-verde picado a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo: _____

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente o feijão cozido com um pouco de caldo e misture bem.
3. Tempere com sal e cozinhe por alguns minutos.
4. Acrescente a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre.
5. Cozinhe até a farinha incorporar ao feijão e a preparação ficar úmida, porém soltinha.
6. Finalize com cheiro-verde picado.

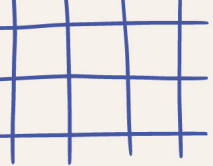
Rendimento:

20 Porções



Dica:

- Para manter a característica do virado, não bata o feijão. A preparação deve ficar mais soltinha, diferente do tutu, que possui textura mais cremosa.



Arroz Doce

com composto lácteo de morango

Ingredientes: _____

- 300 g de arroz
- 6 xícaras (chá) de água
- 6 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 16 colheres (sopa) de composto lácteo de morango

Modo de Preparo: _____

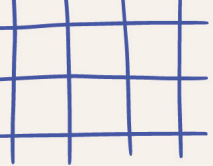
1. Em uma panela, coloque a água e leve ao fogo até ferver.
2. Adicione o arroz e cozinhe em fogo baixo até que a água evapore.
3. Acrescente o leite, o açúcar e o composto lácteo de morango. Misture bem até dissolver completamente.
4. Volte ao fogo baixo, acrescente a manteiga e cozinhe, mexendo sempre, até obter uma consistência cremosa.
5. Transfira para um recipiente e sirva quente, em temperatura ambiente ou gelado, conforme a preferência.

Rendimento: 20 Porções



Dica:

- A receita pode ser preparada com o sabor de composto lácteo disponível na unidade escolar.



Bisnaguinhas

com patê de cenoura

Ingredientes: _____

- 1 xícara (chá) de cenoura assada
- 1/3 de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Caldo de legumes caseiro, o suficiente para bater
- Óleo para refogar
- Sal a gosto
- Temperos a gosto
- 10 bisnaguinhas

Modo de Preparo: _____

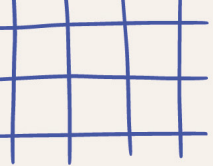
1. Pique a cenoura, tempere com óleo, sal e temperos a gosto.
2. Leve ao forno preaquecido até que fique macia.
3. Em uma panela, aqueça um pouco de óleo e refogue a cebola e o alho.
4. Coloque no liquidificador a cenoura assada e o refogado.
5. Acrescente o caldo de legumes aos poucos e bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
6. Ajuste o sal e os temperos.
7. Transfira o patê para um recipiente e mantenha sob refrigeração até o momento da montagem.
8. Corte as bisnaguinhas ao meio, sem separar completamente as partes.
9. Recheie as bisnaguinhas com o patê de cenoura e sirva.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- Acrescente o caldo de legumes aos poucos para evitar que o patê fique muito líquido e dificulte o recheio das bisnaguinhas.



Bolo Amanteigado

de Laranja

Ingredientes: _____

- 200 gramas de manteiga
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos (separar as gemas das claras)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 200 ml de suco de laranja natural
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Raspas de laranja a gosto

Modo de Preparo: _____

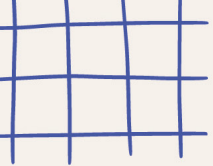
1. Em um recipiente, acrescente o açúcar e as raspas de laranja e misture com as pontas dos dedos, para aromatizar.
2. Acrescente a manteiga em ponto de pomada aos poucos e misture bem, com a técnica de cremagem, para dar estrutura ao bolo.
3. Acrescente as gemas uma a uma para evitar que a massa talhe e continue batendo até obter um creme claro e fofo.
4. Adicione o suco de laranja, o amido de milho e a farinha de trigo, intercalando os ingredientes e misturando até obter uma massa homogênea.
5. Adicione o fermento e as claras em neve. Misture delicadamente para incorporar.
6. Despeje a massa em uma forma previamente untada e enfarinhada.
7. Leve ao forno preaquecido a 180 °C a 200 °C por aproximadamente 35 a 40 minutos.

Rendimento: 18 Porções



Dica:

- É essencial que os ingredientes estejam em temperatura ambiente, para formar um creme mais fofo e garantir melhor textura ao bolo.



Bolo Simples de Fubá

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de fubá mimoso
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a forma

Modo de Preparo:

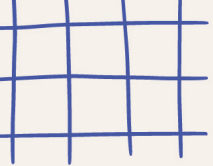
1. Pré-aqueça o forno a 180°C, em temperatura média.
2. Unte uma forma de bolo com manteiga e polvilhe com farinha de trigo.
3. Em uma tigela, junte os ovos, o óleo, o açúcar e o leite. Bata até obter uma mistura lisa, por cerca de 5 minutos.
4. Acrescente o fubá e a farinha de trigo. Mexa delicadamente até a massa ficar homogênea.
5. Por último, misture o fermento em pó e o sal.
6. Despeje a massa na forma untada. Leve ao forno preaquecido e asse por cerca de 30 a 40 minutos, dependendo do forno.
7. Retire do forno e deixe esfriar por aproximadamente 15 minutos antes de desenformar. Sirva em temperatura ambiente.

Rendimento: 14 Porções



Dicas:

- Para variar a preparação, pode ser utilizado doce pastoso disponível na unidade escolar, como doce de goiaba ou outro sabor.
- O doce pode ser distribuído em pequenas porções sobre a massa antes de levar ao forno ou utilizado como cobertura, espalhado sobre o bolo após desenformar.



Pudim de Doce de Abóbora

Ingredientes: _____

Para a calda:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água quente

Para o pudim:

- 4 ovos inteiros

- 400 ml de leite integral
- 400 ml de leite condensado caseiro
- 250 g de doce de abóbora com maçã e coco
- 1 colher (sopa) de amido de milho

Modo de Preparo: _____

Para a calda:

1. Em uma panela, derreta o açúcar até obter uma calda dourada.
2. Adicione a água quente, com cuidado, e mexa até dissolver completamente.
3. Caramelize uma forma de pudim e reserve.

Para o pudim:

1. No liquidificador, bata os ovos muito bem.
2. Acrescente o leite integral, o leite condensado caseiro, o doce de abóbora com maçã e coco e, por último, o amido de milho, sempre batendo um pouco

entre um ingrediente e o próximo, até obter um creme homogêneo.

3. Despeje a mistura na forma caramelizada passando-a por uma peneira e cubra com papel-alumínio.

4. Asse em banho-maria, em forno preaquecido a 200 °C, por aproximadamente 1 hora e 30 minutos.

5. Retire do forno, deixe esfriar completamente e leve à geladeira por, no mínimo, 6 horas antes de desenformar.

6. Para desenformar, aqueça um pouco a forma na chama do fogão, para derreter a calda.

Rendimento: 10 Porções



Dica:

- O doce de abóbora pode ser substituído por outro doce pastoso disponível na unidade escolar. Observe a consistência e a quantidade de açúcar do doce utilizado, pois essas características podem alterar a textura e o sabor final do pudim.

Molho de Limão para Salada

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- 10 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente, misture o suco de limão, o óleo e o sal.
2. Acrescente o molho no momento de servir.
3. Misture delicadamente e sirva em seguida.

Rendimento: 20 Porções



Dica:

- Acrescente o molho somente no momento de servir, para preservar a textura e o frescor da salada.

Patê de Ovo

Ingredientes:

- 2 colheres de maionese de leite
- 1 ovo cozido amassado
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Amasse o ovo cozido com o auxílio de um garfo.
2. Acrescente a maionese de leite e misture bem até formar um patê cremoso.
3. Ajuste o sal, se necessário.

Rendimento: 2 Porções



Dica:

- Se desejar, acrescente cheiro-verde picado ao patê para deixar a preparação mais saborosa.

Patê de Carne Suína

Ingredientes:

- 850 g de carne suína cozida e desfiada
- 2 xícaras de maionese de leite ou requeijão caseiro
- Cheiro-verde a gosto
- 1 cenoura ralada
- 2 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 1 lata de milho-verde
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma vasilha, coloque a carne suína cozida e desfiada.
2. Acrescente a maionese de leite ou o requeijão caseiro e misture bem.
3. Adicione a cenoura, o tomate, o milho-verde e o cheiro-verde.
4. Misture até formar um patê cremoso.
5. Ajuste o sal, se necessário.
6. Sirva com pães ou utilize como recheio de tortas salgadas.

Rendimento: 20 Porções



Dica:

- Para facilitar o preparo, utilize carne suína já cozida e desfiada. A maionese de leite ou o requeijão deve ser acrescentado aos poucos, até atingir a textura desejada.

Sal de Ervas

Ingredientes:

- Cascas de cebola branca e/ou roxa
- Cascas de alho
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

Modo de Preparo:

1. Espalhe as cascas higienizadas e secas em uma forma, sem sobrepor.
2. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 5 a 10 minutos, ou até que fiquem secas, crocantes e quebradiças.
3. Retire do forno e espere esfriar completamente.
4. Coloque no liquidificador as cascas secas, o sal e o orégano.
5. Triture até formar um tempero uniforme.

Rendimento:

Quantidade variável, conforme o volume de cascas utilizadas.



Dica:

- Pode ser utilizado para temperar assados, carnes, caldos, omeletes, legumes e até pipoca.

Yaki do Chefe

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- ½ maço de repolho
- ½ maço de brócolis
- 1 pimentão
- 1 cenoura
- ½ maço de couve
- 500g de macarrão espaguete
- 300g de Proteína de soja
- Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Refogue na manteiga a cebola e o alho até ficarem levemente dourados.
2. Acrescente a proteína de soja previamente hidratada e escorrida, temperando com sal e os temperos de sua preferência. Refogue por alguns minutos.
3. Adicione a cenoura, o pimentão, o repolho, o brócolis e a couve, misturando bem. Cozinhe em fogo médio até os vegetais ficarem macios, porém ainda levemente crocantes.
4. Enquanto isso, cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
5. Acrescente o macarrão cozido aos vegetais e misture delicadamente até incorporar todos os ingredientes.
6. Ajuste os temperos, se necessário, e sirva em seguida.

Rendimento: 12 porções



Dica:

- Pode ser utilizado proteína animal (bovino, frango, suíno em tiras) no lugar da proteína de soja.



Agradecimento

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



