

Melhores Receitas da
Alimentação Escolar

FNDE



***MELHORES
RECEITAS DA
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR***





Expediente

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA

Presidente

Michel Miguel Elias Temer Lulia

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

Ministro

José Mendonça Bezerra Filho

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO

Presidente

Silvio Pinheiro

DIRETORIA DE AÇÕES EDUCACIONAIS

Diretor

José Fernando Uchôa Costa Neto

CORDENAÇÃO GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Coordenadora Geral

Karine Silva dos Santos

COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Coordenadora

Solange Fernandes de Freitas Castro

ELABORAÇÃO TÉCNICA, ORGANIZAÇÃO, PESQUISA E REDAÇÃO

Bruno Costa e Silva

Irisléia Aires Silva

Maria Sinedes Neres dos Santos

Karine Silva dos Santos

Solange Fernandes de Freitas Castro

Colaboração

Jordanna Maria Nunes Costa

Fotografias

Acervo Concurso Melhores Receitas
da Alimentação Escolar

Acervo Fundo Nacional de
Desenvolvimento da Educação

Acervo do Centro de Excelência Contra
Fome do Programa Mundial de Alimentos



Apresentação

Com objetivo de comemorar os 60 anos do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), valorizar o papel das merendeiras e dos merendeiros na promoção da alimentação saudável nas escolas públicas brasileiras, bem como o de promover a mobilização da comunidade escolar para a temática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação e o Ministério da Educação lançaram o Concurso *Melhores Receitas da Alimentação Escolar*. Gestores e nutricionistas responsáveis técnicos pelo PNAE também tiveram seu trabalho reconhecido.

O Concurso *Melhores Receitas da Alimentação Escolar* foi dividido em quatro etapas. Na primeira, **Eliminatória**, foram classificadas apenas as receitas cujas Entidades Executoras alcançaram a pontuação mínima de "6" (seis), conforme os critérios estabelecidos, tais como: contar com nutricionista responsável técnico cadastrado no FNDE e ter adquirido alimentos oriundos da agricultura familiar. Todos os participantes dessa etapa receberam certificado de participação.

Na segunda etapa, Estadual, foi aberta uma votação no site do Concurso, em que nutricionistas cadastrados no Programa e membros do Conselho de Alimentação Escolar selecionaram até 4 (quatro) receitas inscritas no seu estado para participação na Etapa Regional. As receitas foram avaliadas quanto à: possibilidade de replicação no contexto da alimentação escolar, utilização de alimentos

regionais, inovação e originalidade. Os ganhadores dessa etapa receberam um kit para manipuladores de alimentos, personalizado para o Concurso.

Na terceira etapa, **Regional**, foram selecionadas as 5 (cinco) receitas mais bem votadas por **unidade federativa**, totalizando 135 (centro e trinta e cinco) preparações. Nessa etapa, as escolas cadastraram no site as atividades de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvidas e relacionadas com a receita classificada. Assim, foram escolhidas as três receitas mais votadas de cada região do país. Para os ganhadores dessa etapa foi oferecido um curso de boas práticas e elaboração de receitas, com duração de 2 dias, realizado em Brasília, com todas as despesas pagas.

A seleção das melhores receitas, nas fases estaduais e regionais, contou com a participação de nutricionistas cadastrados no FNDE e presidentes de conselhos de alimentação escolar (CAE). Os votos foram realizados na página eletrônica do concurso e seguiram os seguintes critérios: criatividade, valorização de hábitos locais e possibilidade de replicação da receita no contexto da alimentação escolar. Para participação na etapa regional, os responsáveis pelas receitas registraram a existência de uma atividade de educação alimentar e nutricional desenvolvida na escola, relacionada à receita classificada.

Na quarta e última etapa, **Nacional**, as quinze receitas finalistas (três de cada região) foram

avaliadas por uma comissão julgadora formada por um estudante da rede pública de educação básica, um chef de cozinha, um nutricionista, um conselheiro de alimentação escolar e um representante de entidade pública parceira do PNAE. As receitas foram preparadas em tempo real durante evento realizado

em Brasília, e a comissão julgadora apontou a melhor de cada região, levando em consideração os critérios pré-estabelecidos. As merendeiras responsáveis pelas respectivas receitas foram premiadas com R\$ 5.000,00 (cinco mil reais) cada e uma viagem para Santiago do Chile, com duração de uma semana.

Dados gerais do concurso

2.433 merendeiras de todas as regiões participaram da primeira fase;

- **1.403 merendeiras** passaram para a etapa estadual;
- **123 merendeiras** seguiram para a seleção regional;
- **15 merendeiras** chegaram à grande final;
- **5 merendeiras** ganharam uma viagem internacional e um prêmio de R\$ 5 mil.

A comissão julgadora da etapa nacional foi composta pelos seguintes representantes

- **Anelise Roy Pinto** – representante dos nutricionistas;
- **André Victor Barbosa** – representante dos estudantes da rede pública;
- **Marcelo Oliveira** – representante dos conselheiros de alimentação escolar;
- **Mariana Rocha** – membro do Centro de Excelência Contra a Fome do Programa Mundial de Alimentos, representando os parceiros do concurso;
- **Renata Carvalho** – chef de cozinha.

Realização



Parceiros do concurso



Comissão organizadora do concurso do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação

- **Bruno Costa e Silva**
- **Irisléia Aires Silva**
- **Karine Silva dos Santos**
- **Manuelita Falcão Brito**
- **Maria Sinedes Neres dos Santos**
- **Solange Fernandes de Freitas Cast**



Carta do Presidente

O Uma das principais ações do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), o Programa Nacional de Alimentação Escolar, PNAE, evoluiu muito nas últimas seis décadas e hoje é referência internacional. Se tornou um dos maiores aliados no combate a desnutrição e à má-nutrição, além de ter universalizado seu atendimento no país. Nosso orgulho é imenso em saber que esse crescimento aconteceu, principalmente, em qualidade. Referência global em alimentação escolar, reconhecido pelo Programa Mundial de Alimentação, agência da Organização das Nações Unidas, ONU, o PNAE atende hoje mais de 40 milhões de estudantes de escolas públicas todos os dias.

A valorização da agricultura familiar, principal produtora dos alimentos consumidos em nosso país, também é um dos pilares de suas ações. Com a obrigatoriedade de se adquirir pelo menos 30% de itens de agricultores familiares, as escolas brasileiras estão servindo cada vez mais alimentos orgânicos, melhorando a qualidade dos produtos ingeridos pelos estudantes, incrementando a produção local

e criando oportunidades de crescimento para este nicho.

Por isso, o Prêmio Melhores Receitas da Alimentação Escolar é uma forma de homenagear quem, de fato, materializa toda a grandeza do PNAE: as merendeiras e nutricionistas. Vocês dão vida às leis e regras e as transformam em saborosas refeições. A vocês rendemos todas as homenagens desta publicação.

É uma alegria muito grande para o FNDE poder contar com o comprometimento e dedicação diária de vocês. Toda a política pública voltada para a alimentação escolar só se torna ação efetiva, quando o empenho e o cuidado estão em primeiro lugar. Nós sabemos que as merendeiras e nutricionistas deste país são nossos braços mais importantes na garantia de uma alimentação escolar de qualidade para todo o Brasil.

Silvio Pinheiro
Presidente do FNDE



Carta do Centro de Excelência

O Programa Nacional de Alimentação Escolar brasileiro tem mais de seis décadas de atuação. Inicialmente criado para ajudar algumas regiões específicas do país mais atingidas pela fome e pela desnutrição, atualmente o PNAE é um programa universal que atende a mais de 40 milhões de estudantes de escolas públicas todos os dias.

Ao longo do tempo, o PNAE cresceu não só em abrangência, mas também em qualidade. Oferece refeições diversificadas, que atendem a critérios nutricionais específicos e se vinculam às culturas locais das regiões brasileiras. O PNAE combate atualmente não somente a desnutrição como também a má-nutrição. Tornou-se um veículo para a promoção de bons hábitos alimentares e educação de alunos e suas famílias sobre as escolhas que podem ser feitas para melhorar a saúde de todos.

Por meio da alimentação escolar, busca-se também valorizar a agricultura familiar, principal produtora dos alimentos consumidos em nosso país. As escolas brasileiras estão servindo cada vez mais alimentos comprados de agricultores familiares, valorizando a produção local e criando oportunidades para esses produtores.

Por esses motivos, o PNAE é hoje uma referência global em alimentação escolar, reconhecido pelo Programa Mundial de Alimentação, agência das Nações Unidas que atua em mais de 70 países.

Embora o PNAE seja global, o grande potencial do programa materializa-se apenas quando os

profissionais e educadores envolvidos também estão comprometidos com a causa, e nesses contextos as merendeiras e as nutricionistas desempenham papéis imprescindíveis. São esses profissionais que dão vida a leis e regras para transformá-las em refeições. Os que preparam as refeições, especificamente, são responsáveis por dar sabor, aroma e textura para os alimentos, contando com o desafio de muitas vezes enfrentar um público bastante exigente: crianças e adolescentes.

Considerando essa contribuição central, o Prêmio Melhores Receitas da Alimentação Escolar é uma iniciativa exemplar de valorização dos grandes resultados que a combinação perfeita entre merendeiras e nutricionistas pode trazer. O Prêmio ainda vai além, porque coloca os profissionais da merenda, cuja atuação muitas vezes passa despercebida, no centro das atenções e de todo o reconhecimento pelos deliciosos pratos que preparam. O Programa Mundial de Alimentos felicita novamente o FNDE por esse exercício e, acima de tudo, a todos os participantes do concurso que compartilharam suas receitas.

Este livro é uma celebração do Prêmio e de seus frutos e enriquecerá a mesa de todos nós com seus sabores vindos de todas as regiões do Brasil.

Boa leitura e bom apetite!

Daniel Balaban

Diretor do Centro de Excelência contra a Fome do Programa Mundial de Alimentos



Sumário

Histórias 21

- 22 Vencedora Região Centro-Oeste
- 25 Vencedora Região Nordeste
- 27 Vencedora Região Norte
- 29 Vencedora Região Sudeste
- 31 Vencedora Região Sul

Top 10 33

- 35 Finalistas Região Norte
- 37 Finalistas Região Nordeste
- 39 Finalistas Região Centro-Oeste
- 41 Finalistas Região Sul
- 43 Finalistas Região Sudeste

PNAE 60 anos 11

- 13 O papel dos nutricionistas no Programa Nacional de Alimentação Escolar
- 15 Nutricionista da Região Centro-Oeste
- 16 Nutricionista da Região Nordeste
- 17 Nutricionista da Região Norte
- 19 Nutricionista da Região Sudeste
- 20 Nutricionista da Região Sul

Receitas 45

- 45 Semifinalistas região Centro-Oeste
- 63 Semifinalistas região Nordeste
- 107 Semifinalistas região Norte
- 135 Semifinalistas região Sudeste
- 155 Semifinalistas região Sul







PNAE 60 anos

Em 2015, o Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE completou **60 anos de existência**. É considerado um dos maiores, mais abrangentes e duradouros programas na área de alimentação escolar do mundo, servindo como referência para dezenas de países na América Latina, Caribe, África e Ásia.

No Brasil, o campo das políticas de segurança alimentar e nutricional vinculadas à Educação vêm contribuindo, historicamente e de forma progressiva, com as estratégias para a realização do direito humano à alimentação adequada e saudável, incluído como direito social constitucional a partir de 2010. O relatório da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) de 2014, que excluiu o país do mapa da fome, considera o PNAE como um exemplo de política pública eficaz de combate à insegurança alimentar e nutricional.

Isto porque, após mais de meio século de existência, o PNAE está presente nos 5.570 municípios brasileiros, atendendo, de forma universal, as mais de 42 milhões de alunos da educação básica brasileira, em cerca de 160 mil escolas, incluindo as federais e as filantrópicas e comunitárias conveniadas com o poder público. Por meio do programa, são servidas 52 milhões de refeições diárias, totalizando mais de 10 bilhões de refeições por ano. Os recursos federais, de caráter suplementar ao aporte obrigatório feito por estados e municípios, somaram em 2015 quase R\$ 3,8 bilhões – e representam, em muitos casos, a principal fonte para aquisição de alimentos destinados aos escolares.

Ao longo dos anos, a concepção do PNAE evoluiu de um programa assistencialista ou de suplementação alimentar para um programa que visa assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada. Nessa ótica, também o



que é oferecido na escola mudou da perspectiva da "merenda" para o conceito de alimentação balanceada e saudável e que precisa suprir as necessidades nutricionais durante o horário escolar. Neste sentido, o objetivo do Programa é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, baseado em dois eixos principais: na oferta de refeições que cubram as necessidades nutricionais durante o período letivo e na realização de ações de educação alimentar e nutricional que incentivem o consumo de alimentos saudáveis.

As ações educativas de promoção da alimentação saudável, no âmbito do PNAE, precisam ser valorizadas e estimuladas. Os alimentos disponibilizados no ambiente escolar devem estar pautados no estímulo às escolhas saudáveis e na adoção de modos de vida e hábitos alimentares saudáveis. Nessa lógica, é importante que o alimento fornecido no ambiente escolar esteja contextualizado no

processo pedagógico e na dinâmica curricular da escola.

Inovação trazida pela Lei nº 11.947, de 2009, que trata sobre o PNAE, determina que no mínimo 30% do valor repassado a estados, municípios e Distrito Federal pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) para o Programa devem ser utilizados na aquisição de gêneros alimentícios provenientes da agricultura familiar, por meio de chamadas públicas. O programa incorpora, dessa forma, elementos relacionados à produção, acesso e consumo, com o objetivo de, simultaneamente, oferecer alimentação saudável aos alunos de escolas públicas de educação básica do Brasil e estimular a agricultura familiar nacional.

Assim, alimentos mais saudáveis e com vínculo regional, produzidos diretamente pela agricultura familiar, estão sendo consumidos diariamente pelos alunos da rede pública de todo o Brasil, permitindo a aproximação do universo da alimentação escolar com a agricultura familiar.





O papel dos nutricionistas no Programa Nacional de Alimentação Escolar

Evidências históricas atestam que desde o início do processo de idealização e institucionalização da política de alimentação escolar no Brasil, ocorrido entre os anos 1940-1955, foi observada relevante participação de médicos nutrólogos e nutricionistas. Liderados por Josué de Castro, vários desses profissionais participaram do processo de construção da política de alimentação escolar brasileira, tanto no desenvolvimento de estudos e pesquisas sobre o tema, como na gestão e/ou execução das agências e instituições responsáveis pela implementação desta modalidade de política pública.

Em detrimento das evidências históricas sobre a remota inserção/atuação do nutricionista nos órgãos de planejamento, gestão e execução do PNAE nos diferentes níveis hierárquicos de organização do programa (central, regional, local) dentro das três esferas administrativas (federal, estadual e municipal), a institucionalização deste profissional no PNAE, com base em dispositivos legais, é um processo recente, verificado a partir dos primeiros anos da década de 1990.





No ano de 2009, novas regras para atuação do nutricionista responsável técnico pelo PNAE foram estabelecidas pela Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, e pela Resolução CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. O novo texto amplia as atribuições do nutricionista responsável técnico pelo PNAE, que antes eram mais voltadas para a elaboração de cardápios, inserindo a necessidade de respeito à Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas - CFN nº 465/2010, bem como a responsabilidade da Entidade Executora em respeitar os parâmetros numéricos de nutricionistas por aluno. O nutricionista responsável técnico deverá, obrigatoriamente, estar vinculado ao setor de alimentação escolar da E.Ex. e ser cadastrado no FNDE. Além disso, a E.Ex. deverá considerar os parâmetros numéricos mínimos de

referência, por Entidade, para a educação básica estabelecido no art.10 da Resolução CFN nº 465/2010.

A prática do nutricionista está balizada por princípios e diretrizes reguladoras do PNAE, programa educacional integrante da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. No entanto, a política deve representar balizamento e não fronteira de atuação deste profissional. O nutricionista é o profissional habilitado que assume o planejamento, coordenação, direção, supervisão e avaliação na área de alimentação e nutrição, dentro da secretaria (municipal, estadual e distrital) de educação quanto à alimentação escolar.

O nutricionista como responsável técnico do PNAE deve promover articulação estruturante com a área da educação (Entidade Executora) – os saberes da saúde com os saberes educacionais; parceiro e gestor do PNAE em nível municipal e estadual, na construção de um Projeto Político Pedagógico (PPP) que se proponha a estabelecer novos paradigmas de gestão e de práticas pedagógicas que permitam à instituição escolar transgredir a denominada “educação tradicional”, cuja prática de base positivista apresenta-se aquém de responder às necessidades e desejos dos protagonistas do ambiente escolar. E no Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar não foi diferente; o nutricionista teve um papel fundamental apoiando suas merendeiras desde a inscrição até a elaboração da receita na grande final, em Brasília. Assim, os(as) nutricionistas fazem o seu depoimento sobre o Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar.





Nutricionista da Região Centro-Oeste

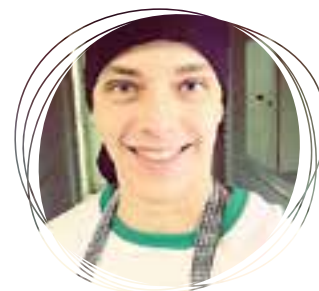
“O Concurso vem como um reconhecimento, um prêmio, para uma classe, muitas vezes, deixada de lado na escola, as merendeiras, que trabalham com tanto amor e afinho para fazer um lanche gostoso para os alunos. Um clima de tensão e ansiedade pairava sobre nutricionistas e merendeiras no primeiro encontro de todos, que aos poucos foram dando lugar a muita confiança, conhecimento e alegria. O dia da “Prova de Fogo” foi bem tensa, muito suor, lágrimas e dedicação representou bem aquele dia, e por fim, deu tudo certo para todos.

Uma cerimônia muito bem planejada e executada pelo MEC/FNDE, que deram à Merenda Escolar um novo ânimo e motivação para continuar na luta.

Premiados ou não, todos os envolvidos são vencedores, pois todo o conhecimento vem a enriquecer os cardápios das Unidades Escolares, contribuindo para o crescimento do nosso aluno.



E às merendeiras, merendeiros e nutricionistas da Alimentação Escolar de todo o Brasil, parabéns! ”



Louryan Abrantes

Nutricionista Responsável Técnico do Estado de Goiás



Nutricionista da Região Nordeste

“O Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar, organizado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), foi muito importante pra mim, pois obtive experiências pessoais e profissionais que vou levar por toda a minha vida.

Durante a viagem tive a oportunidade de participar de cursos, trocar informações com outros profissionais e de construir amizades.

Agradeço a Deus por tudo!”



Tais Cardoso de Jesus
Nutricionista de Salvador - BA



Nutricionista da Região Norte

“O Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar, proporcionou experiências enriquecedoras a todos os envolvidos no processo e representou a valorização, tanto do profissional nutricionista e, principalmente, da merendeira que foi o alvo do concurso .

A etapa de Brasília nos trouxe mais conhecimento com as palestras e curso gastronômicos e manipulação de alimentos, aperfeiçoando nosso conhecimentos o que nós deixou mais seguras para etapa final do concurso.

Ficamos honrados e felizes em termos representado a região norte com receita vencedora, Arroz de Cuxa com Charque.”



Katia Cristina Brito dos Santos Silva

Nutricionista de Parauapebas - PA



Técnica de Nutrição da Região Norte

“O Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar foi um verdadeiro marco na relação de trabalho no município de Parauapebas – PA.

Hoje somos testemunhas do quanto é gratificante essas ações que visam valorizar as pessoas com quem trabalhamos, não só a merendeira Maria Arlete, que graças ao seu talento foi campeã da região norte, mais a equipe que faz a alimentação escolar como um todo, tanto as merendeiras, os nutricionistas, até mesmo os gestores. Percebemos que todos sentem um imenso orgulho de o município ter entre seus funcionários a grande campeã, mas acima disso, vemos o quanto mudou, para melhor nossa relação com todas elas, estão motivadas e sempre perguntando quando terá outro concurso, que já tem receitas, e essa aproximação facilitou muito o nosso trabalho como equipe de nutrição da Alimentação Escolar. O concurso nos motivou a criar outros projetos de valorização, como fazer a avaliação nutricional das merendeiras, e toda essa revolução só foi possível graças ao concurso, inclusive uma das premiações foi a viagem de intercâmbio entre Brasil/Chile na qual fui convidada para acompanhar a merendeira campeã Maria Arlete, fiquei lisonjeada e feliz, pois é o reconhecimento do trabalho que temos feito no dia a dia na alimentação escolar.



A troca de experiências, a oportunidade de conhecer outra cultura e o programa de alimentação escolar de outro país, seus avanços e desafios nos fez refletir e perceber a importância do nosso papel no cenário da alimentação escolar, portanto, não só eu, mas toda a equipe de nutrição do município e seus gestores somos muito gratos ao FNDE e seus parceiros pela iniciativa do concurso, estamos ansiosamente esperando por novos projetos, contem sempre conosco.”



Ana Cléa Bezerra Santos

Técnica de Nutrição de Parauapebas - PA



Nutricionista da Região Sudeste

“Muito mais que representar o nosso município em um concurso nacional, participar do Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar representou uma grande confirmação: estamos no caminho certo!”

Trabalhar com alimentação escolar, apesar dos grandes desafios do setor público, é muito gratificante e recompensador e entender que trabalhamos para fortalecer o direito humano à alimentação adequada nos motiva ainda mais a persistir.

As experiências vividas em todas as etapas do concurso (premiação, homenagem, intercâmbio de experiências) confirmaram o grande papel da merendeira escolar como agente ativo na execução do PNAE, bem como evidenciaram a importância da parceria entre nutricionista e merendeira, mostrando que a alimentação escolar se faz com dedicação e trabalho em equipe. ”



Dayana Lemos de Souza

Nutricionista de Santa Maria de Jetibá - ES



Nutricionista da Região Sul

“O prêmio “Melhores Receitas da Alimentação Escolar/Região Sul”, representou uma grande conquista para o município em especial ao setor de alimentação escolar, pois foi o reflexo de um trabalho construído em equipe, e temperado com amor e dedicação. A partir da primeira etapa eliminatória, iniciamos uma corrente de pedidos para que nutricionistas e presidentes do CAE acessassem o portal e votassem nas receitas compatíveis com o propósito do concurso. Para a atividade de educação alimentar e nutricional, englobamos a escola nessa tarefa, e os alunos tiveram uma aula especial com professor, nutricionista e merendeiras, além de prepararem a “Torta de Arroz Nutritiva” para degustação. A “prova de fogo” aconteceu em Brasília, e os papéis foram invertidos, fiquei de auxiliar da merendeira, nos sentimos literalmente dentro de um reality show culinário, sendo avaliadas em todas as ações e ao final apresentando à receita a banca de jurados. A cerimônia de premiação foi uma celebração aos 60 anos do PNAE, em nenhum momento sentíamos clima de disputa, e sim, uma festa. Ao final da premiação foi anunciada como parte do prêmio à merendeira, uma viagem internacional para Santiago do Chile para uma visita técnica e troca de experiências, com direito a acompanhante, veio então minha maior surpresa, sem nem pensar muito a respeito à Lurdes me disse: “Anna, é você que eu quero comigo nessa viagem”, a partir de então nossa alegria ficou ainda maior esperando ansiosas a data de embarque.



Vivi uma experiência única profissional e de vida, tenho como meta contribuir na gestão do programa da melhor maneira possível, pois os momentos de aprendizado com a equipe do FNDE/FAO, merendeiras e colegas nutricionistas, evidenciaram o quanto é importante o alimento e tudo o que sua produção engloba.”



Anna Crystina Rodrigues

Nutricionista de Matelândia - PR



Histórias

5 vencedoras



Vencedora Região Centro-Oeste



Osmarina Assini

Vencedora do concurso

Melhores Receitas da Alimentação Escolar

“Ter participado deste concurso foi de suma importância, com experiências inigualáveis, pois a cada eliminatória, as expectativas aumentavam.

Em Brasília, conforme iam chegando as merendeiras as conversas ia rolando e parecia que já nos conhecíamos há tempo, com tudo isso pude perceber que o Brasil tem uma diversidade cultural elevada em diversas áreas.

O apoio da organização foi fundamental pra podermos fazer os cursos e a prova de fogo, o convívio e a troca de experiências com todas, me fez ampliar mais o gosto de querer aprender cada dia mais, quando me inscrevi jamais pensei que seria uma das ganhadoras, por gostar de me aventurar nesta área, sempre quis fazer alguma faculdade direcionada pra alimentação, com tudo que o concurso nos proporcionou, fez com que melhorasse mais o pessoal e o profissional.

Por ter participado de outros cursos, vi que você tem que estar em desenvolvimento cada vez mais, os cursos oferecidos pelo SENAI, foi inigualável nunca tinha aprendido tanto, aquela semana foi ímpar em minha vida; quero levar para o resto da minha vida as amizades que fiz com esse concurso.

A viagem de intercâmbio, fez com que eu mudasse o meu modo de pensar sobre a alimentação escolar, nosso país está bem à frente no que diz respeito à alimentação e do modo como tratamos os nossos alunos. Lá, a alimentação escolar é praticamente industrializada, mesmo preservando o valor nutricional, na fábrica que visitamos vimos os alimentos serem embalados crus numa bolsa plástica e levados à alta temperatura e depois congelados em temperatura bem baixa mesmo, e a validade é de 25 dias. Nos depósitos, achamos muitos produtos industrializados com alto índice de sódio e de açúcar, e são fornecidos para



as escolas, creches, supermercados e para as viagens aéreas.

Na visita a escola pude ver o quanto somos agraciados por podermos participar de todo o processo escolar e até mesmo dando apoio moral para os nossos alunos por lidarmos diretamente com eles.

De toda as experiências desta viagem, a visita técnica à Escuela D-376 Basica "Ite Hernan MerinoCorrea" foi um choque com uma realidade que não estamos acostumados a lidar, pois as colaboradoras não têm contato direto com os alunos, como nós temos aqui, devidos os alimentos serem preparados na fábrica, as mesmas têm o certificado da JUNAEB e têm de seguir todas as normas estabelecidas. O modo como é servida a alimentação, podemos sentir que eles podem sem querer estar gerando um bullying escolar, a discriminação é muito grande, pois o aluno que lancha na escola é aquele que não tem nada em casa pra comer.

A FAO é uma referência para a América Latina e o Caribe, com grandes experiências e de todas as extensões da referência do Brasil aos demais países, dando apoio do fortalecimento escolar, articulações, reformas e etc.

Podemos ver que em vários quesitos estamos à frente daquele país, lá a agricultura familiar e as nutri não são obrigatórias, o intercâmbio foi fundamental para vermos que temos que melhorar mais ainda. Na minha vida profissional esse concurso veio somar a cada dia mais, pois pude ver que de um "simples omelete podemos fazer um banquete", e espero aprender mais e estar passando o que aprendi com todo esse processo ao qual estamos passando, muito obrigada a Deus e a todos vocês.

Gostaria de agradecer a Deus em primeiro lugar, minha família que me dá apoio necessário, o apoio do diretor Alcides Bernardino que agradecendo ele agradeço a toda família Vereador Antônio Laurindo que não mediram esforços para estar me ajudando em tudo que precisava para seguir no concurso, que sem eles não conseguiria ter chegado na final, o apoio dos pais, alunos também foram de suma importância, a subsecretaria, através do subsecretário Jerônimo Brito, a Secretária do Estado, o Governador Marconi Perillo e duas pessoas que não mediram esforços, para estar me ajudando em todo o período do processo do concurso dia e noite, até mesmo aos fins de semanas, são elas: Eunice Almeida e a Valeria Mateus que me ajudaram muito e toda a equipe do Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar, através da Sineide Neres e Bruno Costa agradeço a todos que estavam envolvidos em todo o processo do concurso e até na nossa viagem.

Sou muito grata a todos os que me apoiaram, agradeço muito muito mesmo, a toda a equipe que esteve presente em todo o processo sendo os envolvidos direto e indiretamente, e as outras merendeiras que passaram por tudo que passamos e os incentivos de cada uma, as novas amizades que pude estar fazendo.

Que Deus os abençoe hoje e sempre!"



Torta saborosa de batata-doce com peixe



Merendeira: OSMARINA PEREIRA ASSINI



Escola Estadual Vereador Antônio Laurindo • IPORÁ/GO



TEMPO DE PREPARO: 1h 20min



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



2 xícaras de chá de batata-doce cozida



1 xícara de chá de leite vaca integral



2 unidades médias de ovos de galinha



1 xícara de chá de farinha de trigo



5 colheres de sopa de margarina



1 colher de sopa de fermento em pó



2 xícaras de chá de água



1 ½ xícara de chá de molho de tomate



2 unidades grandes de tomate



2 unidades médias de cebolas



6 unidades médias de limões



3 dentes médios de alho



3 colheres de chá de óleo soja



½ xícara de chá de cebolinha verde



½ xícara de chá de salsinha



2 colheres de sopa de orégano



6 unidades grandes de milho



1 xícara de chá de queijo parmesão



6 unidades médias de cenouras



1 ½ colher de chá de sal



2 xícaras de chá de filé de tilápia

Modo de preparo

1 Corte o filé de peixe em cubos médios, tempere com o sal e limão, deixe descansar, enquanto prepara a massa.

2 Bata no liquidificador os ovos, a margarina, o leite, a batata doce cozida e espremida, a farinha, o queijo e ½ colher de chá de sal até homogeneizar. Acrescente o fermento, misture e reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo, frite o alho e a cebola, adicione o peixe e o milho verde cortado e faça um refogado. Acrescente o molho de tomate, a água, a cenoura ralada, a cebolinha e salsa e cozinhe por 8 minutos. Em uma forma de 35cm X 25cm, untada e enfarinhada, despeje a metade da massa, distribua o recheio por cima, acrescente os tomates cortados em rodela. Coloque o restante da massa, polvilhe com o queijo ralado e orégano. Leve ao forno médio, preaquecido, por 35 a 40 minutos ou até dourar. Deixe amornar e sirva.



Vencedora Região Nordeste



Dejanira de Souza

Vencedora do concurso
Melhores Receitas da Alimentação Escolar

“Falo das experiências que vivi com essa receita criativa, foi uma experiência esse Concurso uma coisa boa na minha vida eu como merendeira me sinto realizada com essa oportunidade de ter aprendido muitas coisas boas em Brasília. O FNDE foi tão especial na minha vida simplesmente adorei cozinhar. Em Brasília foi tudo de bom, foi um grande sucesso, foi possível conhecer pessoas maravilhosas, principalmente as pessoas nos receberam muito bem todos são maravilhosos.

Hoje posso dizer que sou uma pessoa reconhecida, um Concurso que não vou esquecer nunca. Muito obrigada a todos do FNDE, porque essa receita de Abará com carne moída mudou minha história no Nordeste, quero ter uma outra oportunidade de voltar.

Obrigada a todos!”



Abará de carne moída com aipim



Merendeira: DEJANIRA DE SOUZA



Escola Municipal N. Sra. das Candeias • SALVADOR/BA



🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes



1 kg de carne bovina moída



1 cabeça grande de alho



1 kg de mandioca crua



1 kg de tomate



1 ½ kg de cebola



2 maços de folhas de coentro



1 kg de pimentão verde



200 ml de azeite de dendê



1 ½ litros de água



1 colher de sopa de sal



2 folhas de bananeira

Modo de preparo

- 1** Limpe as folhas da bananeira com um pano limpo. Depois passe as folhas no fogo. Em seguida, corte as folhas em pedaços de aproximadamente (20 cm). Reserve 03 litros de água.
- 2** Descasque o aipim. Passe o aipim no liquidificador com um pouco de água. Depois de passado no liquidificador, coe em uma peneira. Reserve em uma tigela. Lave a carne moída.
- 3** **CARNE:** Corte todos os temperos (tomate, cebola, pimentão e o coentro) bem picados. Adicione todos os temperos na carne moída e vá mexendo. Acrescente 200 ml de azeite de dendê. Coloque para refogar por 20 minutos, sempre mexendo. Depois retire do fogo e reserve.
- 4** **MASSA:** Coloque para bater no liquidificador 100 ml de água, com o maço de coentro cortado, 3 cebolas e sal. Em seguida, coloque na massa do aipim e misture bem.
- 5** Pegue a massa do aipim bem temperada e misture com a carne moída reservada. Misture bem com o fogo desligado.
- 6** Pegue as folhas de bananeira já cortadas e coloque uma colher grande de massa e enrole. Coloque em uma assadeira. Depois de tudo feito, arrume no cuscuzeiro e leve ao fogo para cozinhar em banho-maria.



Vencedora Região Norte



Maria Arlete

Vencedora do concurso
Melhores Receitas da Alimentação Escolar

“Participar do concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar foi emocionante, me sinto honrada e feliz em representar meu município e a Região Norte.

A experiência de viver todas as etapas do concurso até a escolha da receita campeã só me trouxe benefícios e reconhecimento profissional, os prêmios que recebi acrescentaram conhecimento e experiências que jamais pensei em viver como a viagem para o Chile, foram dias maravilhosos de aprendizado e convivência com colegas de trabalho de outras regiões, nutricionistas e organizadores do concurso e ainda vai dar para realizar um sonho pessoal.

Esse reconhecimento e motivação só nos faz trabalhar com mais carinho e dedicação fazendo o melhor pela merenda escolar.

Sou grata a Deus, a minha família, meus colegas de trabalho e ao FNDE pela realização do concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar. ”



Arroz de cuxá com charque



Merendeira: MARIA ARLETE DA SILVA



E M E F Novo Horizonte • PARAUAPEBAS/PA



🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes



1 maço de cuxá



320 g de arroz



100 g de cebola



100 g de pimentão verde



500 g de carne de charque



100 g de tomate



4 dentes médios de alho cru



1 maço de coentro



3 pimentas de cheiro



Sal

Modo de preparo

1

Corte o charque em pedaços pequenos e deixe ferver por 20 minutos para retirar o excesso de sal. Em seguida escorra e reserve.

2

Em uma panela refogue o charque já dessalgado. Acrescente alho, cebola, tomate, pimentão, pimenta de cheiro, coentro e o cuxá cortado em pedaços pequenos. Mexa bem. Acrescente o arroz, o sal e a água e deixe cozinhar em fogo médio até que o arroz esteja cozido.





Vencedora Região Sudeste



Anilda Berger

Vencedora do concurso
Melhores Receitas da Alimentação Escolar

Para Anilda, de Santa Maria de Jetibá-ES, “foi uma grande surpresa quando soube que ganhei em 1º lugar do Concurso Criativese com minha receita de bolo salgado de arroz, onde criei sozinha sem o uso de qualquer informação que pudesse me ajudar. Em Santa Maria de Jetibá/ES, onde ganhei uma panela de arroz e para mim não teria mais nada.

Até que um dia a minha chefe Dayana me escreveu no Concurso do FNDE, onde participei com 2.433 receitas de todo país. Quando menos esperava, Dayana me ligou dizendo que a minha receita e de mais duas merendeiras (Gerlinda e Leila) teriam ficado entre as três melhores receitas de toda região sudeste, fiquei muito feliz, pois iria para Brasília participar do Concurso Senai onde passei 6 dias. Certo dia me convidaram para uma entrevista na TV Gazeta para falar da minha receita e do meu grande sonho que era andar de avião.

No final do mês de janeiro de 2016 fomos para Brasília onde aconteceu o Concurso do Senai, foram dias espetaculares ao lado de minhas colegas Gerlinda e Leila, no final da competição tivemos que fazer as receitas, estava calma me senti como se estivesse em casa com meus filhos e meu marido, quando eles começaram a falar os resultados agi normal, mas quando falaram que eu era a grande vencedora do Concurso, nem imaginava que iria ganhar, foi uma grande surpresa, como premiação ganhei R\$ 5.000,00 (cinco mil reais) e duas passagens aéreas para visitar o Chile, com prazer convidei a Dayana para ir Junto.

No dia 09 de abril, saímos de São Paulo em direção ao Chile foi um voo tranquilo, foram dias sensacionais conhecendo coisas novas, lugares e comidas diferentes, apesar do frio. Voltamos para casa no dia 15 de abril de 2016, foi um imenso prazer fazer minha receita do bolo salgado de arroz e representar a nossa região."



Bolo salgado de arroz da Anilda



Merendeira: ANILDA BERGER



EMUEF Baixo Rio Pantoja • SANTA MARIA DE JETIBÁ/ES



 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes



700 g de peito frango



3 unidades médias de ovos de galinha



½ copo de requeijão de leite de vaca integral



½ copo de requeijão de farinha de trigo



2 xícaras de chá de arroz cozido



2 colheres de sopa de óleo de soja



2 unidades médias de tomates



1 unidades médias de cenouras



1 colher de sopa de fermento em pó



1 unidade média de cebola



1 colher de sopa de sal



¼ maço de cebolinha

Modo de preparo

1

Cozinhe o arroz, reserve. Cozinhe o peito de frango e desfie. Reserve.

2

Bata no liquidificador os ovos, a farinha de trigo, o leite e o óleo.

3

Misture com o restante dos ingredientes já picados e com o peito de frango desfiado. Bata acrescentando o fermento em pó e asse em forma untada por aproximadamente 40 minutos.





Vencedora Região Sul



Maria de Lurdes Fidelis

Vencedora do concurso
Melhores Receitas da Alimentação Escolar

“A história da torta nutritiva de arroz começou quando participei do concurso público do município de Matelândia/PR para o cargo de merendeira, na prova prática teria que fazer algo diferente, juntando os ingredientes disponíveis elaborei a receita, conquistei o primeiro lugar do concurso. Alguns anos depois surgiu o concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar, onde a nutricionista do município e a escola onde trabalho incentivaram-me a participar. Após a classificação nas etapas regionais, tive o privilégio de representar meu estado em Brasília. Consegui o primeiro lugar no Concurso,

representando a região Sul do país. Com isso ganhei uma viagem para o Chile, para conhecer a alimentação escolar daquele país, foi um aprendizado muito produtivo. Comparei a alimentação escolar entre os países e percebi que o Brasil destaca-se. Depois da vitória deste concurso, surgiram novas oportunidades, fui convidada a participar de eventos na área de alimentação na capital e em outros estados como: Porto Alegre e São Paulo.

Foi uma grande experiência para minha vida, estou realizada e muito feliz.”



Torta de arroz nutritiva



Merendeira: MARIA DE LURDES FIDELIS

Pedro II E M DE IEF • MATELÂNDIA/PR



🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes



100 g de arroz



5 colheres de sopa de óleo de soja



3 colheres farinha de trigo



1 unidade de ovo de galinha



1 colher de chá de fermento em pó



1 pitada de sal



1 xícara de café de brócolis cozido



½ unidade média de cebola



2 unidades pequenas de cenouras



2 colheres de sopa de cheiro verde



1 pires de café de peito de frango desfiado



1 pires de café de repolho ralado



1 unidade de tomate grande



2 xícaras de café de leite de vaca integral

Modo de preparo

1

MASSA: bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a farinha de trigo e o arroz, misture o sal e o fermento.

2

RECHEIO: misture peito de frango desfiado, cebolinha e salsinha, repolho ralado, brócolis picado, cenouras em cubos, cebola e tomates picados. Despeje a massa numa forma e misture os ingredientes do recheio. Leve para assar por aproximadamente 50 minutos.





Top 10

Finalistas



Receitas

- 35 ▾ Escondidinho de frango
- 36 ▾ Farofa nutritiva
- 37 ▾ Combinado dois sabores
- 38 ▾ Enroladão saudável
- 39 ▾ Lasanha de banana da terra
- 40 ▾ Torta de legumes
- 41 ▾ Bife verde
- 42 ▾ Nhoque de abóbora
- 43 ▾ Frango ao molho com casca de abóbora da Gerlinda
- 44 ▾ Omelete nutritiva assada da Leila

Escondidinho de frango



Merendeira: VANUSA DO NASCIMENTO S. DA COSTA



EMEIMundo Infantil • PARAUPEBAS/PA

Finalista
Região Norte

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes



1 kg de peito de frango



1 caixa de milho verde



1 kg de mandioca



300 g de couve



1 caixa de creme de leite



1 unidade pequena de cebola



1 maço de cebolinha



1 maço de folha de coentro



2 dentes grandes de alho



5 ml de óleo de soja



10 g de sal



1 unidade grande de tomate



Modo de preparo

- 1 Desfie o frango cozido e separe em uma panela refogue a cebola picada em pequenos pedaços, 1 dente de alho amassado e o talo da couve picada, o milho verde, acrescente o frango e misture bem.
- 2 Faça um purê com a mandioca e acrescente a cebolinha picada e 1 dente de alho e acrescente o creme de leite em uma assadeira alta, coloque uma camada de purê, uma camada de frango e cubra com outra camada de purê. Sirva em porções.



Farofa nutritiva



Merendeira: MARIA DA CONCEIÇÃO F. DO CARMO



EMEIEF do Evangelho • VITÓRIA DO XINGU/PA

Finalista Região Norte



TEMPO DE PREPARO: 45min



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



250 g de proteína texturizada de soja



250 g de grão-de-bico



500 g de farinha de mandioca torrada



120 g de cenoura



100 g de beterraba



10 folhas de couve



100 g de tomate



60 g de cebola



60 g de pimenta de cheiro



20 ml de óleo de girassol



5 g de sal



Modo de preparo

1

Coloque o grão de bico na panela de pressão para cozinhar por 30 minutos. Após esse tempo, escorra e reserve.

2

Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente a cenoura ralada, a beterraba ralada e a soja, frite por 5 minutos ou até dourar, adicione o tomate, o cheiro verde, a cebola, a couve e a pimenta de cheiro, mexa rapidamente. Adicione o grão de bico, o sal e a farinha aos poucos, mexendo até ficar uniforme.

3

Sirva com arroz colorido.



Combinado dois sabores



Merendeira: LUCINEIDE LIRA DA SILVA ARAÚJO



Escola Municipal Batista de S. Caetano • SALVADOR/BA

Finalista
Região Nordeste



TEMPO DE PREPARO: 1h



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



1 kg de arroz



800 g de carne bovina moído



200 g de tomate



200 g de cebola



100 g de pimentão vermelho



50 ml de óleo de soja



200 g de extrato de tomate



600 g de batata inglesa



20 g de tempero a base de sal



200 ml de leite de vaca integral



200 g de cenoura



Modo de preparo

1

Cozinhe o arroz com a cenoura ralada e reserve. Prepare em seguida o molho à bolonhesa, utilizando a carne moída, temperos, e ponha para refogar com óleo e extrato de tomate e tempero pronto. Cozinhe as batatas com um pouco de sal e faça um purê com as mesmas utilizando 1 kg de leite em pó dissolvido em um litro de água.

2

Coloque um pouco de molho à bolonhesa no fundo da assadeira e espalhe. Vá arrumando as camadas alternando o arroz, o molho e o purê de batatas. A última camada deve ser o purê e por cima dele um pouco do molho à bolonhesa.



Enroladão saudável



Merendeira: CLAUDIA ANTÔNIA BISPO DOS SANTOS



Escola Municipal Francisco Leite • SALVADOR/BA

Finalista
Região Nordeste



TEMPO DE PREPARO: 30min



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



3 canecas de proteína de soja granulada



1 kg de peito de frango



4 unidades grandes de tomates



2 unidades grandes de pimentões



8 unidades grandes de cebolas



2 colheres de sopa de óleo de soja



1 colher de sopa de sal



4 unidades grandes de cenoura



6 dentes grandes de alho



1 maço de coentro



1 maço de cebolinha



Modo de preparo

1

Modo de preparar: Coloque 1 litro de água para ferver, quando a água ferver desligue o fogo e acrescente a soja, deixe descansar por 5 min.

2

Tempere o peito de frango com alho e sal e depois triture, triture a soja e misture o peito de frango com a soja em um recipiente. Acrescente os temperos cortados em cubos pequenos e o óleo misture tudo até ficar uma massa homogênea. Abra a massa em cima de um pano úmido, coloque o recheio: as cenouras pré-cozidas cortadas em rodelas, coentro e a cebolinha.



Lasanha de banana da terra



Merendeira: SILVANA APARECIDA GENTIL RIBEIRO



EE Zélia da Costa Almeida • CUIABÁ/MT

Finalista Região Centro-Oeste



TEMPO DE PREPARO: 1h 45min



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



1 ½ kg de carne bovina moída



500 g de cebola



500 g de tomate



100 g de alho



2 latas de molho de tomate



1 unidade grande de pimentão, verde, cru



1 unidade grande de pimentão vermelho



1 unidade média de salsinha



1 unidade média de cebolinha



1 unidade média de milho verde



1 colher de sopa de sal



2 kg de banana da terra



4 colheres de sopa de óleo de soja



500 kg de queijo mozzarella



Modo de preparo

Depois de higienizadas, cozinhe as bananas com casca e reserve. Prepare o molho de carne moída com cebola, alho, sal, pimentão vermelho, tomate, milho verde e o molho de tomate, e finalize com o cheiro verde, obs.: deixe o molho com bastante líquido para q sua lasanha fique bem suculenta. Substitui-se a massa da lasanha pela banana. Para a montagem da lasanha, unte uma travessa com óleo, descasque as bananas depois de frias, corte-as no sentido do comprimento espessura média não muito fina, vá alternando camadas de banana com molho, por último, finalize com o queijo, leve ao forno médio por aproximadamente 35 min, retire do forno e decore a gosto. Sirva quente acompanhada de arroz branco e salada verde.

1



Torta de legumes



Merendeira: NELSI HOFFMANN CASSEMIRO



CME Futuro Brillante • TANGARÁ DA SERRA/MT

Finalista
Região Centro-Oeste

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes

🥒 **200 g** de abobrinha paulista

🥕 **135 g** de cenoura

🧅 **50 g** de cebola

🥔 **100 g** de chuchu

🍅 **66 g** de tomate

🛢️ **20 ml** de óleo de soja

🥚 **1 unidade** média de ovo de galinha

🌶️ **50 g** de pimentão verde

🧂 **2 g** de sal

🍲 **60 g** de farinha de trigo

📦 **5 g** de fermento em pó

🌿 **5 g** de manjerona seca

📦 **40 g** de amido de milho

🌿 **30 g** de salsinha

🌿 **30 g** cebolinha verde



Modo de preparo

1 Em uma tigela, junte a abobrinha, a cenoura, a cebola e o chuchu ralados, acrescente ainda a cebolinha, a salsinha, o tomate e o pimentão picados, misturem bem e acrescente o óleo, as gemas, a farinha de trigo, o amido de milho, o sal, a manjerona e o fermento, mexam novamente e acrescente as claras em neve, mexendo devagar.

2 Unte uma forma de 40 cm x 25 cm despeje a massa e espalhe por igual, leve ao forno preaquecido por 1 hora ou até dourar.



Bife verde



Merendeira: VANIA SIMONE MACKEDANZ TIMM



EMEF Rio Branco • ARROIO DO PADRE/RS

Finalista Região Sul



TEMPO DE PREPARO: 1h



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



3 dentes grandes de alho



3 unidades médias de ovos de galinha



3 colheres de sopa de salsa



3 colheres de sopa de flocos de aveia



1 colher de sopa de farinha de trigo



1 colher de café de fermento em pó químico



1 copo de requeijão de couve



2 copos de requeijão de mostarda crua



1 colher de chá de sal



1 colher de sobremesa de orégano



200 g brócolis



20 g cebola



Modo de preparo

- 1 Pique bem as flores de brócolis, a mostarda, a salsa e a cebola e acrescente o alho esmagado com sal, o orégano, os flocos de aveia, a farinha de trigo e o fermento químico.
- 2 Amasse bem todos os ingredientes e forme bifos finos para que sejam fritos em pouca gordura bem quente ou assá-los em forno bem quente, por mais ou menos 30 minutos.



Nhoque de abóbora



Merendeira: JUCELIA ALVES BONETA



CEIM Restinga • MAFRA/SC

Finalista
Região Sul



TEMPO DE PREPARO: 1h 30min



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



2 kg de abóbora amarela madura picada



5 xícaras de chá de farinha de trigo



3 unidade média de ovo de galinha



5 xícaras de chá de tomate



2 xícara de chá de cebola



5 colheres de chá de margarina



1 colher de chá de tempero a base de sal



1 colher de chá de salsa



500 g de peito de frango desfiado

Modo de preparo

1

Cozinhe a abóbora com água e sal até ficar macia, escorra e passe pelo espremedor de deixe esfriar. Reserve a água do cozimento para usar se houver necessidade. Junte o ovo, a farinha de trigo e acrescente mais sal se necessário, mexe; se ficar muito duro, acrescente a água do cozimento. Faça as bolinhas de nhoque (em colheradas), coloque para cozinhar em água fervendo. Retire à medida que forem subindo à superfície.

2

Coloque em uma travessa e cubra com o seguinte molho: Frite a cebola na margarina. Passe os tomates no liquidificador, acrescente ao refogado de cebola. Coloque tempero verde (cebolinha/salsinha) e o frango desfiado, deixe cozinhar bem, prove o sal e acrescente se houver necessidade.

Observação

A abóbora deve estar madura.



Frango ao molho com casca de abóbora



Merendeira: GERLINDA BOENING



CMEI Jetibá • SANTA MARIA DE JETIBÁ/ES

Finalista
Região Sudeste



TEMPO DE PREPARO: 1h



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



1 kg de peito de frango



2 unidades médias de cenouras



1 unidade média de cebola



3 dentes médios de alho



1 colher de sopa de sal



½ maço de cebolinha



½ maço de salsa



1 xícara de quibe cru



1 unidade média de abóbora



2 xícaras de leite de vaca integral



2 colheres de sopa de farinha de trigo



2 colheres de sopa de margarina



Modo de preparo

1

Pique o frango em cubinhos, frite com os temperos e reserve. Cozinhe a cenoura em pouca água para evitar o desperdício dos nutrientes, tire do cozimento e na mesma água cozinhe a casca da abóbora higienizada e ralada em cubinhos finos. Coloque o trigoilho de molho. Misture no frango a cenoura, a casca de abóbora e o trigoilho, mexa levemente.

2

MOLHO: Coloque na panela cebola ralada e a margarina e refogue, coloque o leite, a farinha de trigo, o tempero verde e cozinhe até dar ponto. Arrume na travessa o frango e jogue por cima o molho. Aproveite a polpa da abóbora e faça um purê!



Omelete nutritiva assada



Merendeira: LEILA CONCEIÇÃO NUNES FOSS



Creche Munic. Ronald Berger • SANTA M^a DE JETIBÁ/ES

Finalista
Região Sudeste



TEMPO DE PREPARO: 50min



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



6 unidades médias de ovos de galinha



1 unidade média de cenoura



50 g de vagem



½ unidade média de cebola



1 colher de sobremesa de fermento em pó químico



1 unidade média de tomate



¼ maço de salsa



¼ maço de cebolinha



1 colher de sopa de sal



1 colher de chá de óleo



Modo de preparo

1

Bata as claras em neve, misture os demais ingredientes, coloque o fermento em pó por último.

2

Leve para assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos.





Receitas

- 47 ▾ Fricassê de frango
- 48 ▾ Galinhada especial
- 49 ▾ Arroz colorido e nutritivo com vinagrete falso
- 50 ▾ Torta de frango com massa de macarrão
- 51 ▾ Arroz da horta
- 52 ▾ Escondidinho CEMEI
- 53 ▾ Galinhada com milho
- 54 ▾ Panelinha goiana
- 55 ▾ Bobó de frango
- 56 ▾ Farofa de talos de couve e casca de banana
- 57 ▾ Feijoada de legumes com carne suína
- 58 ▾ Filé de tilápia ao molho de legumes
- 59 ▾ Omelete de forno com legumes
- 60 ▾ Arroz colorido
- 61 ▾ Arroz colorido pantaneiro
- 62 ▾ Escondidinho divino

Fricassê de frango



Merendeira: MARIA LUCIMAR LIBERATO DA SILVA



Ced. 02 do Guar • GUAR/DF

⌚ TEMPO DE PREPARO: 45min

🍽 NÚMERO DE POROES: 10 pessoas

Ingredientes



2 kg de peito de frango



1000 mg de requeijão cremoso



500 g de milho



500 g de creme de leite



2 xícaras de chá de leite de vaca



300 g de batata inglesa

Modo de preparo

- 1 Bata no liquidificador milho, requeijão, creme de leite e gua.
- 2 Cozinhe o peito de frango e desfie-o, coloque tempero, cebola, pimentão e cheiro verde, refogue o creme de leite com o frango.



Galinhada especial

(inovando a típica galinhada escolar)

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h 40min**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 100 pessoas**



Merendeira: **MAGNA PEREIRA DA SILVA**



Cem. 04 de Ceilândia • CEILÂNDIA/DF

Ingredientes



5 kg de arroz



5 kg de frango



500 g de cebola



300 g de tomate



500 g de cenoura



2 unidades grandes de brócolis



2 unidades grandes de pimentões verdes



2 unidades grandes de pimentões vermelhos



2 unidades grandes de pimentões amarelos



2 maços de cebolinha



3 cabeças grandes de alho



1 copo de requeijão de óleo de soja



3 colheres de sopa de açafrão



300 g de ervilha



1 maço de salsinha



Modo de preparo

1

Leve frango para a panela com uma colher pequena de sal sem acrescentar água. Deixe cozinhar com a tampa fechada em fogo baixo, até evaporar todo líquido e começar a dourar. O tempo de cozimento é determinado pela textura do frango. Então desosse o frango desprezando a pele e a gordura. Importante prestar atenção nas cartilagens presentes nas juntas das coxas com as sobre coxas e desprezê-las. Despreze também as peles e gorduras que soltaram durante o cozimento.

2

Depois do frango separado do osso, importante ter cuidado para não desfiá-lo completamente, deixe pedaços médios. Bata no liquidificador a cebola com meia xícara de óleo. Amasse o alho. Aqueça uma panela e frite o açafrão, o alho amassado e, por último, a cebola batida, e deixe evaporar todo o líquido presente nesse preparo até começar a dourar, acrescente o frango já sem os ossos.

3

ARROZ: Em uma panela com o óleo, refogue o alho até dourar. Junte o arroz e refogue por mais alguns segundos. Acrescente a água fervente e deixe cozinhar até o arroz absorver o líquido e ficar macio, mas al dente. Enquanto o arroz cozinha, corte as cenouras em cubos e dê uma leve ferventada juntamente com os brócolis, corte os pimentões em cubos. Depois do arroz pronto misture com o frango já preparado, as cenouras os pimentões e, por último, bata os tomates no liquidificador com o cheiro verde e a misture tudo em uma mesma panela (arroz, frango, cenouras, brócolis, pimentões, tomate e o cheiro verde batido). Sirva em seguida com cebolinhas e ervilhas.

Arroz colorido e nutritivo com vinagrete falso

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 15min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: LUCIENE BEZERRA VASCONCELOS



CEF 106 do Recanto das Emas • RECANTO DA EMAS/DF

Ingredientes

🥄 **1 colher** de sopa de açafrão

🍗 **1 kg** de coxa com sobrecoxa de frango

🥬 **4 folhas** de couve

🍲 **3 copos** de requeijão de arroz

🥕 **2 unidades** médias de cenouras

🌽 **1 lata** de milho verde

🧅 **2 cebolas** médias

🧄 **4 dentes** médios de alho

🌿 **1 xícara** de chá de cebolinha

🥄 **2 colheres** de sopa de sal

🍅 **3 unidades** médias de tomates

Modo de preparo

1

Cozinhe as coxas e sobrecoxas com sal (uma colher de sopa rasa) e metade de uma cebola e deixe cozinhar por 25 minutos na pressão. Após chiar vinte e cinco minutos, cozinhe a cenoura cortada em cubinhos por dez minutos.

2

Desfie as coxas e sobrecoxas e reserve. Doure uma cebola picadinha em uma colher de sopa de óleo, acrescente o alho amassado, as coxas e sobrecoxas desfiadas, o sal, o açafrão e a cenoura.

3

Misture bem, acrescente o arroz mexendo para que incorpore junto aos outros ingredientes e acrescente a couve em tirinhas finas. Vá acrescentando água fervente intercalando com o caldo das coxas e sobrecoxas (mais ou menos 6 copos de líquido).

4

Cozinhe em fogo alto por dez minutos e fogo baixo por mais dez minutos, salpique cebolinha por cima. Com os tomates cortados em cubos pequenos, acrescente o restante da cebola bem picadinha, fazendo um falso vinagrete e sirva do lado do arroz. Fica uma delícia!



Torta de frango com massa de macarrão

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas**



Merendeira: ENI DE SOUSA AMORIM



JI 404 Norte • ASA NORTE/DF

Ingredientes



2 dentes grandes de alho



1 cebola pequena



1 unidade média de cenoura



1 colher de sopa de fermento em pó



3 xícaras de chá de macarrão



2 xícaras de chá de leite vaca em pó



1 colher de chá de óleo de soja



50 g de queijo parmesão



100 g de queijo muçarela



3 unidades médias de ovos de galinha



50 g de molho de tomate



1 kg de coxa de frango



2 colheres de sopa de farinha de trigo



3 pitadas de sal



2 colheres de chá de cebolinha



2 colheres de chá de salsa



1 xícara de chá de milho

Modo de preparo

1

RECHEIO: cozinhe o frango com água e sal. Desfie o frango, retirando a pele. Aqueça o óleo e frite o alho, a cebola, o tomate picado, a cenoura ralada e o milho. Coloque o frango desfiado e cozinhe. Por último coloque o molho de tomate, e reserve.

2

MASSA: Cozinhe o macarrão e reserve. Bata no liquidificador o macarrão, o leite, o óleo, a farinha, as gemas, o sal e o queijo ralado. Reserve. À parte, bata as claras em neve e misture ao líquido do liquidificador. Acrescente o fermento e mexa devagar. Coloque a metade da massa em forma untada e polvilhada com farinha. Coloque o recheio e despeje o restante da massa. Leve para assar em fogo médio até dourar.



Arroz da horta

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: SARA KATIANA BATISTA



Centro Municipal de Educação Infantil Antônia
Fernandes Araujo • ITUMBIARA/GO

Ingredientes

🍚 500 g de arroz

🥬 100 g de couve manteiga

🍅 200 g de tomate

🥕 100 g de cenoura

🥕 100 g de abobrinha italiana

🌽 300 g de acém

🧄 10 g de alho cru

🧄 50 ml de óleo

👉 10 g de tempero à base de sal

🧄 50 g de cebola

🌿 ½ maço de cebolinha

Modo de preparo

- 1 Refogue o alho e a cebola no óleo até dourar; acrescente a carne cortada em tiras finas e temperada com sal e deixe dourar.
- 2 Acrescente os talos da couve, a cenoura ralada e a abobrinha ralada e deixe refogando por 2 minutos.
- 3 Coloque o arroz e cubra com água até que tampe a preparação; corrija o sal se necessário e coloque mais água, se necessário, até que o arroz fique no ponto.
- 4 Por último, acrescente o tomate picadinho e a cebolinha e misture tudo. Sirva em seguida.



Escondidinho

CEMEI

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas**



Merendeira: CLEONICE DA COSTA NASCIMENTO LUZ



Creche Criança Cidadã • PIRENÓPOLIS/GO

Ingredientes



6 ½ xícaras de chá de abóbora cabotian



3 xícaras de chá de batata-doce



2 colheres de sopa de margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)



4 unidades tomates



5 dentes médios de alho



2 unidades médias de cebolas



4 colheres de sopa de óleo de soja



400 g de queijo parmesão ralado



600 g de carne de charque



1 colher de café de sal

Modo de preparo

- 1** Cozinhe a abóbora e as batatas-doces e amasse bem.
- 2** Faça um purê colocando a abóbora amassada em uma panela com a margarina e o sal. Cozinhe até soltar da panela.
- 3** Faça um molho usando os tomates batidos no liquidificador, o alho, a cebola e óleo. Reserve.
- 4** Grelhe o charque já dessalgado e depois de grelhado, cozinhe em panela de pressão com cheiro verde e cebola e depois desfie bem.
- 5** **MONTAGEM**
Uma camada de purê, uma de carne e outra de purê, e finaliza com molho e queijo. Leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos.

Galinhada com milho



Merendeira: DENI ELENA LIBERIO SILVA



Inst. Mul. João Paulo II • NERÓPOLIS/GO

 TEMPO DE PREPARO: 3h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 300 pessoas

Ingredientes



12 ½ kg de arroz



8,75 kg de coxa e sobrecoxa de frango



15 unidades de espiga de milho



1 cabeça média de alho



5 cebolas pequenas



1 concha pequena de sal



2l de óleo de girassol



1 concha pequena de tempero pronto para aves

Modo de preparo

- 1 Em um recipiente devidamente higienizado, adicione as coxas e sobrecoxas de frango cortadas e o tempero para aves.
- 2 Em outra panela, acrescente o óleo e deixe esquentar. E vá fritando os pedaços aos poucos até dourar.
Retire um pouco do óleo e acrescente o creme (cebola, alho e sal), na panela até dourar. Adicione o arroz e o milho verde, refogue-o bem.
- 3 Acrescente o frango desfiado e a água. Deixe cozinhar por 30 minutos.



Panelinha goiana



Merendeira: SANDRA APARECIDA BORGES CALEGARI



Escola Municipal de Tempo Integral Dona Venância
Magalhaes Cotrim • ITUMBIARA/GO

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes



500 g de arroz



200 g de tomate



10 g de alho



50 ml de óleo de soja



10 g de tempero à base de sal



50 g de cebola



300 g de pernil de porco



200 g de abóbora cabotian



100 g de milho em conserva



½ maço de cebolinha

Modo de preparo

- 1 Refogue a cebola e o alho no óleo até dourar. Acrescente cárneo pernil de porco cortado em tiras bem finas e temperado com sal e deixe dourar.
- 2 Coloque a abóbora cabotian, o milho e duas xícaras de água e deixe cozinhar até que estejam macios.
- 3 Acrescente o arroz e cubra com água até tampar toda a preparação e corrija o sal. Acrescente mais água se necessário até que o arroz esteja no ponto e, por último, acrescente o tomate e a cebolinha e misture. Sirva em seguida.

Sugestão

Se preferir troque o pernil por
lombo de porco.



Bobó de frango



Merendeira: LUZ MARINA LEAL



EE Castelo Branco • MUNDO NOVO/MS

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas

Ingredientes



1 kg de peito de frango



2 kg de mandioca



2 unidades cebolas



2 tabletes de caldo de galinha



3 unidades grandes de tomates



2 dentes grandes de alho



1 xícara de chá de cebolinha



5 folhas de salsinha



1 colher de sobremesa de sal



2 colheres de sopa de óleo de soja

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o peito de frango e desfie. Cozinhe a mandioca.
- 2 Frite o alho e a cebola no óleo até dourar, acrescente o tomate e deixe ferver por 2 minutos. Coloque o caldo de galinha e o frango desfiado.
- 3 Bata a mandioca cozida no liquidificador e coloque tudo na panela, deixando cozinhar por 3 minutos.
- 4 Ponha o sal e o cheiro verde picadinho.

Sugestão

Servir com arroz branco e salada de alface.



Farofa de talos de couve e casca de banana

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas



Merendeira: DEBORA DE SOUZA LEAL RIBEIRO



EM Irene Linda Zioli Crivelli • TAQUARUSSU/MS

Ingredientes



10 ml de azeite de oliva



5 ml de óleo de girassol



2 xícaras de chá de farinha de mandioca



4 xícaras de chá de couve manteiga



2 unidades grandes de bananas nanicas



2 colheres de sopa de uvas passas



1 colher de sobremesa de salsinha



1 colher de café de sal



2 colheres de sobremesa de pimentão vermelho

Modo de preparo

- 1 Coloque o óleo de girassol numa panela. Junte as cascas de banana e os talos e refogue até ficarem macios. Junte o pimentão vermelho picado em pedaços bem pequenininhos.
- 2 Junte a farinha de mandioca, as uvas passas e os temperos (salsinha e sal).
- 3 Desligue o fogo e regue com o azeite de oliva extra virgem.

Observação

Nesta receita só utilizamos as cascas da banana nanica e os talos da couve manteiga. A banana é servida ao aluno como sobremesa e a couve como salada.



Feijoada de legumes com carne suína

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h 30min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 100 pessoas**















Merendeira: NAIR CASANOVA



EM Enio Carlos Bortolini • SÃO GABRIEL DO OESTE/MS

Ingredientes

- | | |
|--|--|
|  1 unidade média de abóbora cabotian |  2 kg de feijão preto |
|  2 cabeças médias de alho |  5 kg de pernil de porco |
|  4 unidades médias de cenouras |  4 colheres de sopa de sal |
|  2 unidades médias de chuchus |  ½ colher de sopa de orégano |
|  5 unidades médias de cebolas |  1 xícara de chá de óleo de soja |
|  1 maço de cebolinha verde |  9l de água |
|  ½ cabeça de repolho pequeno | |



Modo de preparo

- 1** Na panela de pressão, cozinhe o feijão previamente escolhido com aproximadamente 7L de água por cerca de 1h. Reserve.
- 2** Descasque e corte os legumes em cubos pequenos. Corte também a cebola e o repolho em cubos pequenos. Pique a cebolinha e amasse o alho. Reserve.
- 3** Corte o pernil em cubos pequenos e frite-o em 1 xícara de chá de óleo de soja, até que fique completamente dourado.
- 4** Acrescente a cebola, o alho e a cebolinha e deixe fritar com a carne. Junte os legumes à carne e acrescente 2L de água quente, deixando cozinhar por cerca de 10 minutos.
- 5** Adicione o feijão cozido com o caldo, tempere com o orégano e o sal e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos.
- 6** Sirva a seguir, acompanhado de arroz branco e couve refogada.

Filé de tilápia ao molho de legumes

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**



Merendeira: ELENICE MOTA RODRIGUES DA CRUZ



EM Luis Claudio Josué • NOVA ANDRADINA/MS

Ingredientes



4 kg de filé de tilápia



4 cabeças médias de cebolas



1 kg de tomate



3 cabeças médias de repolhos branco



2 kg de cenoura



10 dentes médios de alho



2 maços de cebolinha verde



1 xícara de café de óleo



1 maço de folha de coentro

Modo de preparo

- 1** Frite no óleo o alho e a cebola já picadinhos, adicione as cenouras cortadas em fatias grossas, os tomates e o repolho também cortado grosseiramente.
- 2** Adicione um litro de água fervente e deixe cozinhar por 30 minutos. Depois coloque os filés com cuidado sobre os legumes adicione sal e deixe cozinhar por mais dez minutos.
- 3** Após o tempo de cozimento, acrescente a cebolinha e o coentro picadinho e está pronto um delicioso filé de tilápia com legumes.



Omelete de forno com legumes

🕒 TEMPO DE PREPARO: 40min

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas



Merendeira: CREUSELI SANTOS OROZIMBO



CEIM - Ramao Vital Viana • DOURADOS/MS

Ingredientes

- 🥚 **15 unidades** grandes de ovos de galinha
- 🥕 **3 unidades** médias de cenouras
- 🧅 **3 unidades** grandes de cebolas
- 🍅 **3 unidades** grandes de tomates
- 🍄 **3 unidades** pequenas de abobrinhas paulista
- 🌿 **1 cabeça** média de cebolinha

- 🌿 **1 fatia** fina de salsa crua
- 🥫 **3 colheres** de sopa de fermento em pó
- 🧂 **1 ½ colher** de sopa de sal
- 🥣 **3 colheres** de sopa de farinha de trigo
- 🥛 **1 ½ xícara** de chá de leite de vaca

Modo de preparo

- 1** Bata ligeiramente os ovos e junte os ingredientes restantes.
- 2** Coloque em um refratário untado e leve ao forno médio, pré-aquecido, até que se enfie um garfo e este saia limpo.



Arroz colorido



Merendeira: LEONILDA LIMA DE SOUSA



EE Jardim das Flores • MATUPÁ/MT

 **TEMPO DE PREPARO: 45min**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas**

Ingredientes



400 g de arroz



400 g de peito de frango



2 unidades médias de cenouras



2 unidades grandes de milhos



1 ½ xícara de chá de couve



1 cebola média



2 dentes de alho



2 colheres de sopa de margarina



1 colher de sopa de azeite oliva



3 unidades médias de tomates



1 colher de chá de açafraão



2 colheres de sopa de salsaínia



3 colheres de sopa de cebolinha



1 colher de sopa de folha de coentro



2 colheres de chá de sal



Modo de preparo

1

ARROZ: Frite o alho e a cebola com 1 colher de óleo, acrescente a cenoura picada, frite por 5 minutos, mexendo sempre. Coloque o arroz lavado e escorrido, junte os talos de couve e continue mexendo, acrescente o sal e a água fervente.

2

FRANGO: Em uma panela média, coloque 2 colheres de margarina e frite o açafraão, acrescente o peito de frango cru picadinho mexa bem e tampe a panela. Deixe por uns 3 minutos, tire a tampa e vá mexendo de vez em quando até dourar, coloque o tomate, um pouquinho de sal e em seguida adicione o milho, 100ml de água e misture bem. Tampe a panela, deixe ferver por mais três minutos e desligue o fogo.

3

Por último, coloque o cheiro verde picadinho e misture tudo ao arroz.

Observação

Usar uma panela que caiba 4 litros.



Arroz colorido pantaneiro

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 7 pessoas**



Merendeira: ANGÉLICA FRANCISCA DE OLIVEIRA ARRUDA

EE Antônio Joao Ribeiro • POCONÉ/MT

Ingredientes

- 🍲 **1 unidade** média de abóbora
- 🍌 **2 xícaras** de chá de banana da terra
- 🧄 **2 cabeças** médias de alho
- 🍚 **3 xícaras** de chá de arroz
- 💧 **1l** de água
- 🌿 **1 xícara** de café de cebolinha
- 🧅 **1 cebola** grande

- 🥛 **1 xícara** de café de óleo soja
- 🍷 **1 colher** de sobremesa de colorau
- 🌿 **1 colher** de chá de margarina
- 🍖 **1 kg** de acém
- 🧂 **1 colher** de sopa de sal
- 🌿 **1 colher** de chá de salsa
- 🌿 **1 xícara** de café de castanha-do-Brasil



Modo de preparo

- 1 Tempere com alho e sal a carne moída e reserve. Corte a banana da terra em cubos pequenos, frite e reserve. Descasque e rale a abóbora e reserve.
- 2 Em uma panela, aqueça um fio de óleo e refogue a carne moída, depois junte a cebola, o arroz, a salsa, o colorau, o alho, o sal e refogue tudo muito bem.
- 3 Despeje a água fervente e verifique o tempero. Tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos ou até secar a água. Em seguida, abaixe o fogo e acrescente a abóbora ralada por 3 minutos. Retire do fogo e acrescente a margarina, a banana da terra frita e as castanhas picadas ou trituradas. Finalize com cebolinha picada.

Observação

Na escola onde trabalho substituímos a castanha do brasil pela castanha de cumbaru e de bocaiuva por ser de fácil acesso para nós, encontramos em qualquer lugar da cidade, pois é típico da nossa região. Contém um alto valor nutritivo também e estou lutando para que a castanha de cumbaru ou baru e a farinha de bocaiuva entrem em nosso cardápio, pois a agricultura familiar trabalha com esses produtos, mas elas ainda não estão incluídas no cardápio. 😊

Escondidinho divino

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h 20min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 40 pessoas**



Merendeira: DIVINA MARTA OLIVEIRA LEMOS CASTILHO



EE Prof.^a Ana Maria do Couto • CUIABÁ/MT

Ingredientes



1 kg de acém moído



2 kg de cará



2 kg de batata inglesa



2 cebolas médias



1 cabeça média de alho



1 pacote de proteína texturizada de soja granulada



1 maço de cebolinha



1 kg de chuchu



4 xícaras de chá de leite de vaca



3 colheres de sopa de margarina



1 maço de salsaínia



3 colheres de sopa de óleo soja



1 kg de tomate



2 colheres de sopa de colorau



1 colher de sobremesa de sal



Modo de preparo

- 1** Higienize todos os legumes e verduras. Coloque a proteína texturizada para hidratar (descansar por 1 hora). Depois aperte com as mãos para retirar toda água e ficar igual a carne moída.
- 2** Pique os temperos verdes e a cebola, amasse o alho com um pouco de sal. Corte os legumes em cubos grandes e cozinhe em água até ficarem bem macios. Escorra e reserve a água e amasse os legumes ainda quentes.
- 3** Numa panela, doure a cebola picada, acrescente o alho amassado, mexendo bem. Acrescente a carne moída e refogue bem. Acrescente a proteína texturizada e refogue. Junte os tomates picados, o colorau, um pouco dos temperos verdes, a água do cozimento dos legumes e deixe apurar um molho grosso, corrija o sal. Reserve.
- 4** Em outra panela, coloque a margarina, cebola picadinha e alho, mexa bem sem queimar, junte os legumes amassados e acrescente o leite, deixe cozinhar um pouco para formar um creme grosso, mas leve. Reserve.
- 5** **MONTAGEM:** O prato pode ser montado nas próprias panelas de cada escola. Distribua uma leve camada de molho no fundo da vasilha que vai servir, coloque o creme de legumes, cubra com o molho restante, salpique cheiro verde por cima. Sirva com arroz branco e feijão.

ROCHA
AMAR
ACRE
ALUNAS
RONDÔNIA
MATO GROSSO
GOIÁS
MATO GROSSO DO SUL
PARANÁ
SANTA CATARINA
RIO GRANDE DO SUL
TOCANTINS
PIAUI
BARRA DO ANH
MARIA
CEARÁ
RIO GRANDE DO NORTE
PARAIBA
PERNAMBUCO
ALAGOAS
BAHIA
SANTA CATARINA
MINAS GERAIS
RIO DE JANEIRO
ESPÍRITO SANTO

*Receitas semifinalistas
região Nordeste*

The background features a vertical arrangement of four clear glass jars on the left side, each containing a different colored powder. From top to bottom, the jars contain yellow, reddish-brown, dark red, and orange-brown powders. These powders are spilled out onto a white surface, creating a decorative, layered effect. The word 'Receitas' is written in a large, elegant, reddish-orange cursive font, underlined with a green brushstroke, positioned to the right of the jars.

Receitas

- 66 ▾ Baião colorido com tilápia ao forno
- 67 ▾ Lasanha de macaxeira
- 68 ▾ Torta da Vovó Zirlene
- 69 ▾ O caldinho nutritivo da Titia
- 70 ▾ ...3,4 casadinha no prato
- 71 ▾ Escondidinho de macarrão
- 72 ▾ Tropeiro de soja
- 73 ▾ Baião misto com farofa da casca da banana
- 74 ▾ Arroz nordestino com cenoura
- 75 ▾ Baião de dois nordestino com paçoca
- 76 ▾ Ensopado de carneiro com cuscuz
- 77 ▾ Cuscuz com casca de abóbora e ovo
- 78 ▾ Arroz de cuxá
- 79 ▾ Arroz com abóbora + carne picada ao molho



80 🍷 Arroz com abóbora + carne moída ao molho

81 🍷 Galinhada

82 🍷 Arroz com abóbora + frango ao molho com macaxeira cozida

83 🍷 Espaguete nutritivo palmeirense

84 🍷 Cuscuz palmeirense feliz

85 🍷 Arroz com carne seca da palmeira

86 🍷 Angu com molho de carne e legumes

87 🍷 Arroz vermelho nutritivo

88 🍷 Escondidinho de frango com batata-doce e abobrinha

89 🍷 Omelete recheado de charque

90 🍷 Pirão de ovos

91 🍷 Crepioca de charque e verduras

92 🍷 Baião de dois

93 🍷 Purê de macaxeira

94 🍷 Arroz nutritivo

95 🍷 Purê de abóbora com carne ao molho

96 🍷 Pirão de costela com arroz branco

97 🍷 Risoto de frango temperado com amor

98 🍷 Almôndegas de carneiro com purê cremoso de jerimum

100 🍷 Vaca atolada

101 🍷 Arroz de leite, farofa de soja e carne guisada com abóbora ralada

102 🍷 Estrogonofe de frango

103 🍷 Farofa de cuscuz com soja

104 🍷 Sopa nordestina nutritiva

105 🍷 Sopinha de legumes



Baião colorido com tilápia ao forno



Merendeira: TARIANA BERTONI FRANCHI

Escola Municipal Paulo Bandeira • MACEIÓ/AL

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h 25min

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 7 g de abóbora | 2 colheres de sopa de manteiga |
| 2 dentes médios de alho | 10 folhas de salsinha |
| 1 copo de requeijão de arroz | 1 limão |
| 120 g de cebola | 2 fatias médias de pimentão vermelho |
| 7 g de cenoura | 2 fatias médias de pimentão verde |
| 1 copo de requeijão de feijão | 500 g de tilápia |
| 10 folhas de coentro | Sal |

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o feijão com sal e reserve.
- 2 Cozinhe o arroz com sal e reserve;
- 3 Cozinhe a cenoura e a abóbora e reserve;
- 4 Refogue a cebola, o pimentão e o alho, acrescente a cenoura e a abóbora e misture ao arroz e ao feijão;
- 5 Cozinhe a batata doce com sal, descasque e corte em pedaços pequenos e reserve.
- 6 Tempere a tilápia com sal e limão e reserve;
- 7 Doure as cebolas à julienne com manteiga e acrescente o filé de tilápia para refogar. Desligue e misture em uma forma delicadamente com a batata e leve ao forno até dourar e polvilhar salsinha picada antes de servir.



Lasanha de macaxeira

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 25 pessoas**



Merendeira: MARIA EVA DOS SANTOS CAVALCANTE



Escola Municipal de Educação Básica Emilio Elizeu Maya de Omena • MESSIAS/AL

Ingredientes



2 kg de mandioca



1 kg de queijo



2 kg de frango



500 ml de molho de tomate



1 copo de requeijão de leite integral



250 ml de leite de coco



3 colheres de sopa de sal



3 colheres de sopa de colorau



1 pires de chá de folha de coentro



6 dentes grandes de alho



2 colheres de sopa de margarina

Modo de preparo

- 1** Cozinhe o frango, desfie e tempere com sal, colorau, coentro e refogue com alho e margarina. Cozinhe a macaxeira, amasse-a com um garfo, misture o leite integral de vaca e o leite de coco.
- 2** Unte a forma com margarina e monte a lasanha: finas camadas de massa, molho de tomate, recheio e queijo.
- 3** Leve ao forno até dourar.



Torta da Vovó Zirlene

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas**













Merendeira: MARIA DE FATIMA DOS SANTOS BEZERRA



**Escola Centro Municipal de Educação Infantil
Vovó Zirlene • TEOTÔNIO VILELA/AL**

Ingredientes



- | | |
|---|--|
|  1 unidade média de berinjela |  ½ maço de folha de coentro |
|  1 unidade grande de cebola |  ½ maço de cebolinha verde, crua |
|  1 unidade grande de pimentão verde |  1 colher de sopa de óleo |
|  2 kg de mandioca |  1 kg de peito de frango |
|  250 g de repolho branco |  200 g de queijo mozzarella |
|  1 unidade grande de cenoura, crua | |

Modo de preparo

- 1** Limpe o frango, tempere-o a gosto e cozinhe até ficar macio, desfie e reserve.
- 2** Descasque a macaxeira, coloque-a em uma panela e acrescente água até cobrir. Coloque uma pitada de sal e leve ao fogo para cozinhar até ficar macia. Retire do fogo, aguarde esfriar e amasse.
- 3** Em uma panela, coloque o óleo, acrescente a cebola e deixe dourar. Em seguida, adicione o pimentão, a cenoura, o repolho e a berinjela, deixe refogar por alguns minutos. Acrescente o frango desfiado e misture bem. Desligue o fogo e acrescente a cebolinha e o coentro.
- 4** Num refratário, coloque uma camada de macaxeira amassada alternando com o frango refogado.
- 5** Finalizando com a camada de macaxeira, polvilhe com o queijo mozzarella ralado e leve, ao forno até dourar.



O caldinho nutritivo da Titia

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 200 pessoas**



Merendeira: CICERA MARIA DOS SANTOS



**Escola Municipal de Educação Básica
Monteiro Lobato • TEOTÔNIO VILELA/AL**

Ingredientes



3 cabeças médias de alho



8 folhas de louro



½ kg de cebola



8 unidade média de
pimentas hot chili vermelha



8 folhas de hortelã fresco



3 unidades média de limão



2 maços de folhas de coentro



3 maços de cebolinha verde



3 colheres de sopa de sal



1 xícara de café de azeite de oliva



1 kg de arroz



1 ½ kg de cenoura



1 ½ kg de abobrinha



1 kg de batata baroa



½ kg de chuchu



3 unidades média de pimentão verde



6 kg de frango



15 litros de água

Modo de preparo

1

Lave bem com limão todas as partes do frango, em seguida refogue no alho, cebola, e azeite. Acrescente água, folha de louro, hortelã grossa, cebola, alho as cascas e os talos de legumes e verduras, sal a gosto. Coloque na panela de pressão e deixe cozinhar por trinta minutos.

2

Cozinhe uma porção de arroz com sal e depois de cozido passar no Liquidificador com o próprio caldo do cozimento deste.

3

Após o cozimento das partes do frango, desosse-os e passe no liquidificador e, em seguida, acrescente o caldo do arroz. Leve ao fogo por cinco minutos para engrossar.

4

Depois de tudo pronto, acrescente bem picadinho o coentro e a cebolinha.

Observação

Este caldinho pode ser servido com o pão e coloque no caldo para deixá-lo mais saboroso e nutritivo acrescentado apenas de legumes e verduras em cubos. Esta receita rende 200 porções (canecas) que atende a duzentos alunos mirins.

Nota: Antes de usar as cascas e os talos de legumes não se esquecer de lavar com água corrente e gotas de hipoclorito.



...3,4 casadinha no prato



Merendeira: MARIA VERONICA CARDOSO



Escola EMEI Governador Jose de Medeiros
Tavares • TEOTÔNIO VILELA/AL

 TEMPO DE PREPARO: 2h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 120 pessoas

Ingredientes



3 kg de feijão verde



3 kg de arroz



2 kg de carne de charque



3 kg de frango desfiado



3 latas de milho verde



3 latas de ervilha



1 kg de queijo coalho



1 kg de queijo mozzarella



1 maço de coentro



1 maço de cebolinha verde




1 kg de cebola

Modo de preparo

- 1 Cozinhe a parte e reserve: feijão verde; arroz; frango; carne de charque.
- 2 Refogue o charque no azeite já desfiado junto com a cebola desfiada, o peito do frango e reserve.
- 3 Misture todos os ingredientes (arroz, frango desfiado, o charque refogado na cebola) no feijão escorrido, por último junta os queijos cortados em cubos com a ervilha e o milho verde sem o líquido.

Sugestão

Dê um toque final com a cebolinha verde bem picadinha e acrescente o coentro verde. **Depois é só servir!** 



Escondidinho de macarrão



Merendeira: TANIA MARIA DOS SANTOS



Escola Municipal Barbosa Rodrigues • SALVADOR/BA

 TEMPO DE PREPARO: 2h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 120 pessoas

Ingredientes



500 g de macarrão



500 g de extrato de soja em pó



1 kg de batata



100 g de manteiga com sal



5 g de sal



50 g de folhas de coentro



50 g de cebolinha



50 g de hortelã



2 unidades médias de cebola



2 unidades médias de pimentão vermelho



200 g de extrato de tomate



3 unidades médias de cenoura



2 cabeças médias de alho, cru



200 g de leite de vaca integral

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o macarrão, escorra e reserve.
- 2 Hidrate a soja com água fervente do caldo das batatas, escorra e lave com água fria da cocção das batatas, até ficar bem soltinha.
- 3 Refogue o macarrão na manteiga, cebolas picadas, pimentões picados, temperos verdes picados, extrato, alhos picados e soja. Misture com as cenouras cruas raladas e reserve.
- 4 Bata as batatas inglesas cozidas no liquidificador com um pouco de água morna e leite, até a massa ficar homogênea. Levar ao fogo até ficar no ponto do purê.
- 5 Unte o pirex com manteiga, colocar o purê de batatas forrando o refratário, colocar a mistura do macarrão refogado com soja e acrescentar outra camada de purê de batata.
- 6 Leve ao forno por mais ou menos 10 minutos.



Tropeiro de soja



Merendeira: MARIA CLARA SANTOS MESSIAS

Escola Municipal de Periperi • SALVADOR/BA

 TEMPO DE PREPARO: 2h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 80 pessoas

Ingredientes

 **3 kg** de proteína texturizada de soja

 **2 kg** de feijão carioca

 **500 g** de cebola

 **500 g** de tomate

 **500 g** de pimentão verde

 **1 maço** de folha de coentro

 **1 ½ litro** de óleo de soja

 **3 colheres** de sopa de alho

 **1 ½ kg** de farinha de mandioca

 **1 colher** de sopa de sal

Modo de preparo

- 1** Misture a proteína texturizada de soja com a pasta de alho (reserve em uma vasilha por 20 minutos);
- 2** Frite a proteína texturizada de soja e interrompa o cozimento;
- 3** Junte os temperos cortados em cubos e o feijão (pré-cozido ao dente) à preparação;
- 4** Misture todos os ingredientes e acrescente a farinha de mandioca aos poucos;
- 5** Prove o sal e sirva morno.



Baião misto com farofa da casca da banana

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: MARIA APARECIDA FERREIRA CARIOCA



Escola Municipal Maria Alice Ramos Gomes EEM
Liceu de Acaraú • ACARAÚ/CE

Ingredientes



1 kg de feijão verde



500 g de arroz



500 g de queijo coalho



5 unidades médias de banana nanica



100 g de farinha de mandioca



2 colheres de sopa de óleo de girassol



300 g de pimentão verde



300 g de cebola

Modo de preparo

1

PREPARO DO BAIÃO

Coloque 1kg de feijão verde para cozinhar com 1l de água por 30 minutos; Adicionar em outra panela 200g de pimentão, 200g de cebola e 2 colheres de sopa de óleo.

2

Coloque o feijão cozido dentro e depois adicione 500g de arroz, deixe cozinhar por 40 minutos. Após o baião estar pronto, acrescente o queijo picotado.

3

PREPARO DA FAROFA

Corte as cascas das bananas em pedaços, levar ao fogo e mexa por 15 minutos (até elas secarem).

4

Adicione 100 g de pimentão, 100 g de cebola picotados e 100 g de farinha de mandioca. Leve ao liquidificador.



Arroz nordestino com cenoura

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 40 pessoas**



Merendeira: ROSANA ALMEIDA SILVA



Escola EEIEF - Nobilino Alves de Araújo - BREJO SANTO/CE

Ingredientes



2 kg de arroz



2 cabeças média de alho



4 unidades grandes de cenoura



4 litros de água



2 kg de carne de charque



4 unidades médias de cebola



200 mg de óleo de soja



1 pitada de colorau/colorífico/ urucum



500 g de farinha de mandioca

Modo de preparo

- 1 Para o preparo do arroz: doure o alho e a cenoura, adicione o arroz e frite-o colocando em seguida a água quente.
- 2 Para o preparo da farofa de charque: ferva o charque por 10 minutos, depois lave-o em água corrente. Leve novamente ao fogo e cozinhe em panela de pressão por 25 minutos. Escorra a água e reserve.
- 3 Aqueça o óleo e frite o charque desfiado com uma pitada de colorau até dourar, depois acrescente a cebola. Misture tudo na farinha de mandioca.



Baião de dois nordestino com paçoca

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas**



Merendeira: ANA LOURDES GOMES DA SILVA



Escola Governador Adauto Bezerra EEM • FORTALEZA/CE

Ingredientes



750 g de feijão de corda



750 g de arroz



1 cabeça média de pimentão verde



1 xícara de chá de cebolinha verde



1 xícara de chá de folha de coentro



500 g de queijo coalho



800 g de carne bovina



1 cabeça média de alho



2 cabeças grandes de cebola



50 g de colorau



1 kg de farinha de mandioca



100 g de sal



900 ml de óleo de soja

Modo de preparo

1

Leve o feijão ao fogo para cozimento;

2

Refogue o arroz com cebola e alho picado em 1/2 xícara de café de óleo. Misture o feijão cozido com o arroz refogado. Coloque sal a gosto.

3

Corte o coentro e a cebolinha, o pimentão e coloque-os na vasilha do baião quando estiver quase pronto; Corte o queijo em cubinhos e despeje-o na vasilha do baião após apagar o fogo; Corte a carne e leve ao fogo para assar com cebola e alho.

4

Acrescente colorau a gosto. Em seguida, adicione a farinha e triture tudo no liquidificador.



Ensopado de carneiro com cuscuz

 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: EDILEUSA FERREIRA DE OLIVEIRA BATISTA



Escola Francisco das Chagas Mota E E F • NOVO ORIENTE/CE

Ingredientes



1 kg de carne de caprino resfriada



2 maços de cebolinha verde



1 pacote de cuscuz de milho



1 kg de arroz



2 cabeças médias de cebola



6 dentes médios de alho



2 unidades médias de tomate



3 colheres de sopa de óleo de soja



2 maços de folhas de coentro

Modo de preparo

ARROZ

1

Refogue 03 dentes de alho em 02 colheres de sopa de óleo; Acrescente 01 kg de arroz lavado e escorrido; Após refogado, despeje 01 litro de água fervente; Abrace a panela e deixe em fogo baixo por 20 minutos; Acrescente sal a gosto.

CUSCUZ

2

Em um recipiente despeje o flocos de milho, 500 ml de água aos poucos e sal a gosto, com uma colher de óleo; Acrescente ainda 01 cebola ralada, 01 maço de coentro e outro de cebolinha; Deixe descansar por 30 minutos; Leve ao fogo com a água da cuscuzeira fervendo e deixe cozinhar por 20 minutos.

CARNEIRO

3

Corte em pedaços pequenos; Acrescente os temperos (01 UND de tomate sem pele, 01 Und de cebola, 01 maço de coentro e outro de cebolinha, 03 dentes de alho amassado, sal a gosto, corante); Logo em seguida despeje em uma panela aquecida, permaneça mexendo por alguns minutos, até que solte um pouco de líquido; Acrescente 1 litro de água e abafe. Deixe cozinhar na pressão por uns 40 minutos.

4

MONTAGEM: Coloque o cuscuz pronto em um recipiente; Acrescente o caldo da carne e o tomate cortado em cubos; Mexa misturando bem; Sirva com arroz branco e a carne.

Cuscuz com casca de abóbora e ovo

 **TEMPO DE PREPARO: 30min**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: ANTÔNIA GIRLANDIA P. DE OLIVEIRA DA SILVA



Escola Aloisio Barros Leal E E F • QUIXERAMOBIM/CE

Ingredientes

 **450 g** de farinha de milho amarela

 **90 g** de tomate

 **300 g** de abóbora com casca

 **30 g** de pimentão verde

 **45 g** de cebola

 **7 dentes** médios de alho

 **2 g** de salsinha

 **2 g** de cebolinha verde

 **5 g** de sal

 **15 unidades** médias de ovos de galinha

Modo de preparo

- 1** Coloque a farinha de milho em uma tigela e umedeça com água, deixando descansar por 3 minutos; Enquanto a farinha de milho descansa coloque os ovos para cozinhar em uma panela com água por 12 minutos;
- 2** Lave a abóbora em água corrente, descasque e utilize apenas a casca nesta preparação, guardando a abóbora descascada para consumir posteriormente. Rale a casca da abóbora e leve para cozinhar em panela com água por 2 minutos.
- 3** Após cozida escorra e reserve; Coloque a farinha de milho umedecida após o período de descanso em uma cuscuzeira e deixe cozinhar por 5 minutos;
- 4** Em uma caçarola, despeje 200 ml de água e acrescente a casca da abóbora ralada e cozida; tomate, pimentão, salsinha e cebolinha picados; alho amassado e sal. Leve ao fogo baixo mexendo durante 2 minutos;
- 5** Retire o cuscuz da cuscuzeira e coloque-o em um refratário. Amasse-o com um grafo e acrescente o caldo misturando bem. Em seguida acrescente os ovos cozidos descascados e cortados em 4 partes e torne a misturar. Sirva ao final do preparo.

Arroz de cuxá

Carne moída ao molho com abóbora

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 45min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 4 pessoas**



Merendeira: NUBIANIA BRITO GOMES



Escola Creche Municipal Mundo Infantil • IMPERATRIZ/MA

Ingredientes



250 g de cuxá, molho



3 unidades médias de cebola



5 dentes pequenos de alho



5 colheres de sopa de óleo



1 xícara de chá de arroz



½ maço de folha de coentro



½ colher de sopa de sal



250 g de carne bovina moído



200 g de abóbora



½ unidade média de pimentão verde



3 unidades médias de tomate



½ maço de cebolinha

Modo de preparo

1

ARROZ DE CUXÁ

Lave e cozinhe as folhas de vinagreira; Escorra as folhas, pique com faca em uma tábua e reserve;

2

Aqueça o óleo em uma panela, acrescente o alho amassado e doure; Acrescente o arroz, a vinagreira e o sal. Refogue. Acrescente a água e deixe cozinhar. Após secar, acrescentar o coentro e a cebolinha.

3

CARNE MOÍDA COM ABÓBORA

Aqueça o óleo em uma panela e doure o alho, a cebola e o pimentão.

Acrescente a carne, o sal e refogue mexendo sempre para a carne não empelotar.;

4

Adicione o tomate e continue refogando; Acrescente a água e deixe ferver;

Acrescente a abóbora em cubos pequenos; Depois de cozido, acrescente o coentro e a cebolinha.



Arroz com abóbora + carne picada ao molho

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 45min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 4 pessoas**



Merendeira: ELAINE RUAS DE LIMA



Escola EM Tia Emília • IMPERATRIZ/MA

Ingredientes



500 g de arroz



250 g de abóbora



1 dente médio de alho



1 unidade pequena de cebola



2 colheres de sopa de óleo de soja



1 colher de sopa de sal



700 ml de água



500 g de carne bovina



1 dente grande de alho



250 g de mandioca



500 ml de água



1 colher de sopa de colorau



2 colheres de sopa de óleo de soja



1 unidade média de tomate



½ xícara de café de folha de coentro



½ xícara de café de cebolinha verde



1 colher de sobremesa de sal

Modo de preparo

ARROZ

1

Coloque a água numa panela e leve ao fogo até ferver; Em outra panela, refogue o alho, a cebola e a abóbora; Acrescente o arroz e, em seguida, a água aquecida 700ml;

2

Aguarde cerca de 30 minutos com a panela tampada e com fogo baixo;

3

CARNE

Tempere a carne com o alho e sal;

4

Em uma panela, adicione na sequência: o óleo, cebola, carne para refogar e o colorau. Refogue por cerca de 10 minutos; Acrescente a água (500ml), feche a panela e deixe cozinhar por 20 minutos aproximadamente. Porcionar as preparações nos pratos e servir.

Arroz com abóbora + carne moída ao molho

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 45min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas**



Merendeira: SUZIANE NUNES SILVA DOS SANTOS

Escola CE Marcílio Dias • IMPERATRIZ/MA

Ingredientes



1 kg de arroz



2 kg de carne bovina



500 g de abóbora cabotian



2 unidades médias de tomate



2 cabeças médias de cebolas



2 unidades médias de pimentão verde



½ maço de folha de coentro



½ maço de cebolinha



10 g de sal



15 g de colorau



3 colheres de sopa de óleo de soja

Modo de preparo

- 1 ARROZ COM ABÓBORA**
Refogue o alho e a abóbora no óleo depois coloque o arroz.
- 2** Deixe refogar por 2 minutos, depois coloque água quente e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.
- 3 CARNE MOÍDA AO MOLHO**
Em uma panela, refogue o alho, pimentão, tomate, cebola e corante até dourar.
- 4** Acrescente a carne moída com água e deixe cozinhar por 40 minutos.



Galinhada



Merendeira: RITA DE CASSIA LOPES CAMPOS
Escola CEM Madalena de Canossa • IMPERATRIZ/MA

TEMPO DE PREPARO: 50min

NÚMERO DE PORÇÕES: 5 pessoas

Ingredientes

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 700 g de frango | ½ maço de coentro |
| 600 g de arroz | ½ maço de folha de coentro |
| 1 unidade média de pimentão verde | ½ maço de cebolinha |
| 2 unidades médias de tomate | 3 unidades pequenas de alho |
| 1 unidade média de cebola | 4 g de sal |

Modo de preparo

- 1 Corte o frango em pedaços pequenos, lave-os e tempere o frango com todos os temperos adicionando aos poucos sal.
- 2 Coloque tudo em uma panela e refogue por 10 minutos, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Coloque o arroz aos poucos, depois deixe cozinhar por mais 15 minutos.
- 3 Em seguida, abafe com o fogo baixo por mais 10 minutos e está pronta para servir.

Arroz com abóbora + frango ao molho com macaxeira cozida

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas**



Merendeira: LUCIANA DA SILVA PEREIRA



Escola Educandario Lirio Dos Vales • IMPERATRIZ/MA

Ingredientes



1 kg de frango



4 dentes médios de alho



2 colheres de sobremesa de sal



1 unidade grande de cebola



2 unidades médias de tomate



1 unidade média de pimentão vermelho



1 maço de folha de coentro



1 maço de cebolinha verde



1 xícara de chá de óleo de soja



1 colher de sopa de colorau



500 g de mandioca



500 g de abóbora



1 kg de arroz



2 litros de água

Modo de preparo

1

FRANGO AO MOLHO COM MACAXEIRA COZIDA

Corte o frango em pedaços pequenos. Lave, descasque, corte e cozinhe a macaxeira.

2

Refogue os temperos (óleo, cebola, pimentão, tomate, sal e alho). Acrescente o frango e misture tudo em uma panela. Acrescente água à panela. Deixe cozinhar por alguns minutos até ficar macio; Coloque a macaxeira junto ao frango de molho. Deixe cozinhar por alguns minutos. Acrescente o cheiro verde e apague o fogo.

3

ARROZ COM ABÓBORA

Lave, descasque, corte a abóbora. Em uma panela aqueça o óleo, coloque o alho e deixe dourar, acrescente a cebola, pimentão, arroz e abóbora. Acrescente água na panela. Deixe refogar um pouco. Coloque sal a gosto.

4

Deixe no fogo alto até secar a água. Tampe a panela e abaixe o fogo e deixe secar completamente.

Espaguete nutritivo palmeirense

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 60 pessoas**



Merendeira: JOSEFA ANGÉLICA DANTAS DOS SANTOS



**Escola Creche Mun Luzia Mercedes do
Amaral • NOVA PALMEIRA/PB**

Ingredientes



1 unidade grande de cebola



2 unidades grandes de cenoura



1 unidade grande de tomate



3 folhas de couve



1 kg de carne seca bovina



250 g de margarina



4 pacotes de macarrão



1 colher de chá de sal



1 colher de chá de óleo

Modo de preparo

- 1** Cozinhe o macarrão na água e sal.
- 2** Para o preparo da carne, escale a carne seca, frite no óleo, triture no liquidificador e reserve.
- 3** Corte os tomates em cubos pequenos e a couve em tirinhas finas em seguida rale a cenoura e a cebola.
- 4** Refogue a carne, junte as verduras e legumes (couve, cebola, tomate e cenoura).
- 5** Escorra o macarrão e adicione a carne refogada.





Cuscuz palmeirense feliz



Merendeiro: MARCELO CABRAL DA SILVA



Escola EMEIF Professora Benita dos Santos
Cordeiro • NOVA PALMEIRA/PB

 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas**

Ingredientes

-  **4 pacotes** de fubá milho
-  **1 kg** de carne bovina moído
-  **6 unidades** grandes de tomate
-  **6 unidades** grandes de cebola
-  **4 unidades** grandes de cenoura
-  **1 cabeça** grande de alho
-  **1 maço** de folha de coentro
-  **3 folhas** de couve
-  **15 unidades** médias de ovos de galinha
-  **1 litro** de leite de vaca
-  **250 g** de margarina
-  **1 colher** de sopa de sal

Modo de preparo

- 1** Cozinhe o cuscuz e reserve. Cozinhe os ovos e corte-os em fatias.
- 2** Rale a cenoura, a cebola e o alho. Corte os tomates em cubos pequenos e a couve e o coentro em tirinhas finas.
- 3** Frite a carne moída, em seguida refogue com as verduras e legumes cortados e ralados.
- 4** Adicione o leite ao cuscuz em uma vasilha, em seguida adicione a margarina e misture todos os ingredientes mexendo bem. Logo após coloque em uma forma untada com margarina e levar ao forno 100° por 5 minutos.
- 5** Em seguida desenforme com cuidado e sirva.



Arroz com carne seca da palmeira

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 178 pessoas**



Merendeira: MARIA DE LOURDES OLIVEIRA DA SILVA



Escola EMEF Josefa Rosa Dantas • NOVA PALMEIRA/PB

Ingredientes



1 kg de carne seca bovina



6 kg de arroz



2 unidades médias de chuchu



5 unidades médias de cenoura



5 unidades médias de batata inglesa



1 cabeça média de alho



2 unidades médias de cebola



3 unidades médias de tomate



100 g de folha de coentro



2 colheres de sopa óleo

Modo de preparo

- 1** Rale a cebola e o alho (a gosto); Refogue o arroz com óleo, cebola e alho por cinco minutos.
- 2** Acrescente água quente para cobrir o arroz, misture a cenoura, o chuchu e a batatinha cortados em tirinhas finas e deixe cozinhar o tempo necessário (aproximadamente 30 minutos);
- 3** Asse a carne, desfie e misture o tomate com o cheiro verde. Sirva uma porção de arroz com a carne seca desfiada.



Angu com molho de carne e legumes

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: MARIA CAVALCANTE DA SILVA



Escola Creche Municipal Santa Luzia • SERRA GRANDE/PB

Ingredientes

- 🍷 **350 g** de fubá milho
- 🥩 **400 g** de carne bovina
- 🥕 **100 g** de cenoura
- 🍠 **150 g** de batata doce
- 🧄 **2 dentes** médios de alho

- 🍳 **1 colher** de sopa de margarina
- 🍷 **1 colher** de chá de colorau
- 🌿 **50 g** de folha de coentro
- 🧅 **1 cabeça** grande de cebola

Modo de preparo

ANGU

1 Dissolva o fubá em meio litro de água fria e reserve. Ferva aproximadamente 3/4 de um litro de água e acrescente sal e margarina, acrescente o fubá dissolvido, misture e mexa sem parar, para não grudar no fundo da panela, até engrossar.

2 MOLHO

Em uma panela, frite o alho e a cebola em um pouco da margarina até doura-los.

3

Acrescente a carne bovina em cubos e refogue bem até a carne ganhar aspecto de refogada (acrescentar sal a gosto e colorau), depois acrescente água e deixe cozinhar por uns 10 minutos, depois acrescente a cenoura, a batata doce, a cebola em rodelas e a água, deixando por mais 25 minutos. No final, acrescente o coentro e está pronto para servir.



Arroz vermelho nutritivo

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: ERIKA LUCIA LOPES BRAGA



Escola EMEF Acadêmico Francisco Vidal de Moura • SERRA GRANDE/PB

Ingredientes



400 g de arroz integral



200 g de carne de charque



50 g de proteína texturizada de soja



50 g de abóbora



50 g de cenoura



100 g de tomate



50 g de folhas de coentro



½ cabeça média de cebola



2 dentes médios de alho



1 colher de sopa de margarina



1 colher de chá de sal

Modo de preparo

1

Lave o arroz vermelho, escorra e reserve.

2

Numa panela, refogue a cebola e o alho na margarina até dourá-los, em seguida, acrescente a carne de charque (cortada em cubinhos e passada por um processo de dessalga para tirar o excesso de sal) e a soja (já hidratada), mexa até encorpá-las ao refogado.

3

Depois acrescente o arroz, em seguida as cascas de jerimum (abóbora) cortada em fatias finas e depois a cenoura ralada, mexa por um minuto só para integrar aos demais ingredientes. Em seguida, acrescente sal a gosto e a água (1,2 l aproximadamente). Deixe cozinhar, mas sempre mexendo para que o arroz não grude no fundo da panela.

4

Ao final quando já estiver cozido, acrescente o tomate picado em cubinhos e sem sementes e salpique com o coentro, desligue o fogo e cubra a panela para o arroz ganhar uma consistência mais macia. Pronto! Agora é só servir.

Escondidinho de frango com batata- doce e abobrinha

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 20min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas**



Merendeira: LUCICLEIDE PEREIRA DA SILVA



Escola Municipal Guiomar Lira • CARUARU/PE

Ingredientes



500 g de abobrinha sem casca



300 g de peito frango



2 dentes médios de alho



1 colher de sopa de margarina



2 kg de batata-doce



½ maço de folha de coentro



2 unidades médias de cebola



2 unidades médias de tomate



200 g de carne de charque

Modo de preparo

- 1 Refogue o alho e a cebola na margarina, acrescente a abobrinha e cozinhe até que toda água evapore. Em seguida, adicione o peito de frango desfiado. Deixe ferver por alguns minutos e reserve.
- 2 Em uma panela, misture a batata-doce espremida, a abobrinha ralada e os seguintes temperos (cebola, coentro e tomate).
- 3 Depois, em um refratário, monte o escondidinho fazendo uma camada de purê, outra de recheio e mais uma de purê restante. Em seguida, leve ao forno. Sirva quente.



Omelete recheado de charque

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 3 pessoas**



Merendeira: ELIANE PEREIRA DA SILVA LIMA



Escola de Referencia em Ensino Médio João Pessoa Guerra • IGARASSU/PE

Ingredientes



300g carne de carne de charque



3 unidades grandes de ovos



1 cabeça grande de cebola



1 unidade média de pimentão



2 colheres de sopa de folha de coentro



3 colheres de sopa de farinha de mandioca



100 ml de óleo de girassol

Modo de preparo

- 1 Afervente a carne de charque para tirar o sal e bata no liquidificador até desfiar.
- 2 Refogue todos os temperos, depois coloque a carne de charque desfiada.
- 3 Bata as claras em neve e acrescente as gemas uma a uma, coloque a farinha de mandioca aos poucos.
- 4 Em uma frigideira, aqueça o óleo e despeje os ovos batidos, espere dourar um pouco e acrescente a carne de charque desfiada.
- 5 Dobre a preparação ao meio (formato de meia lua). Vire a preparação. Coloque em uma travessa.



Pirão de ovos



Merendeira: ROZALI SOUZA DE OLIVEIRA



Escola de Referência em Ensino Médio

Desembargador Renato Fonseca • OLINDA/PE

 TEMPO DE PREPARO: 40min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas

Ingredientes

 **15 unidades** médias de ovos de codorna

 **500 g** de farinha de mandioca

 **6 unidades** pequenas de tomate

 **3 unidades** médias de cebola

 **1 unidade** média de pimentão verde

 **½ maço** de folha de coentro

 **4 colheres** de sopa de margarina

 **3 dentes** grandes de alho

 **1 colher** de sopa de sal,

 **1 ½ litro** de água

Modo de preparo

1 Doure as cebolas e o alho com a margarina, junte o tomate, o pimentão e o coentro e refogue por 1 minuto.

2 Acrescente a água e deixe as verduras cozinhar por mais 2 minutos. Acrescente os ovos já sem casca, e não mexidos e aguarde ferver.

3 Em seguida, mexa devagar para não desmontar o formato dos ovos. Quando eles já estiverem com o aspecto de cozidos, retire com cuidado e separe em um refratário à parte.

4 Após, retire todos os ovos, dilua a farinha molhada com água nesta água temperada, mexendo para fazer o pirão. Os ovos separados são servidos juntamente ao pirão.



Crepioca de charque e verduras

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: MARIA DO CARMO CORREIA BAPTISTA



Escola de Referencia em Ensino Médio de Olinda • OLINDA/PE

Ingredientes



3 unidades pequenas de tomate



1 unidade pequena de cebola



1 unidade média de pimentão verde



1 maço de folha de coentro



700 ml de leite de vaca integral



1 kg de farinha de tapioca



1 pitada de sal



80 ml de óleo



400 g de carne de charque

Modo de preparo

1

MASSA

Coloque a farinha de tapioca, o leite, o sal no liquidificador e bata até formar uma massa homogênea. E reserve.

2

RECHEIO

Corte a carne de charque em cubos de tamanho médio. Coloque para escaldar duas vezes, a fim de reduzir o sal. Em seguida, escoe a água e triture no liquidificador. Reserve. Corte as verduras em cubos pequenos e reserve. Refogue a cebola e a carne de charque desfiada no óleo. Em seguida, acrescente as verduras. Reserve.

3

MONTAGEM

Adicione o fio de óleo na frigideira e aguarde até esquentar. Em seguida, coloque a massa e aguarde cozinhar até o ponto de dourar, assando os dois lados da massa. Quando estiver cozida a massa de ambos os lados, acrescente o recheio, montando a crepioca.



Baião de dois

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 20min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: ANA PAULA GOMES DA SILVA



Escola CEL Valeriano Eugenio De Melo • OLINDA/PE

Ingredientes



1 kg de arroz integral



1 kg de feijão carioca



1 kg de carne de charque cozida



1 cabeça grande de cebola



1 cabeça grande de pimentão verde



2 colheres de sopa de coentro desidratadas



1 cabeça grande de tomate



1 cabeça pequena de alho



1 colher de chá de sal



100 ml de óleo de girassol



1 colher de chá de semente de cominho



1 colher de chá de colorau



2 colheres de sopa de manteiga de garrafa

Modo de preparo

- 1 Deixe o feijão de molho com água dentro da geladeira por 12 horas. Cozinhe o feijão com o cominho. Quando o feijão estiver *al dente*, coloque mais água e acrescente o arroz, deixe cozinhar sem mexer.
- 2 Em uma panela à parte, coloque a carne de charque dessalgada cortada em cubos com a manteiga de garrafa e o óleo de soja. Quando estiver refogada, acrescente os temperos cortados em cubos (cebola, pimentão, coentro, tomate, alho, colorau), deixe apurar.
- 3 Misture as preparações em fogo baixo até homogeneizar. Sirva quente.



Purê de macaxeira

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 45min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: MARIA DO SOCORRO SILVA



**Escola Grupo Escolar Nossa Senhora de
Fatima • BOQUEIRÃO DO PIAUÍ/PI**

Ingredientes



1 kg de mandioca cozida



1 caixa de creme de leite



1 copo de requeijão de queijo cremoso



2 colheres de sopa de margarina



1 dente médio de alho



1 cabeça média de cebola média



1 ½ copo de requeijão de leite de vaca integral

Modo de preparo

- 1 Amasse a mandioca cozida e reserve.
- 2 Em uma panela, coloque a margarina, o alho, o leite, a mandioca e misture.
- 3 Acrescente o creme de leite, mexa até ficar cremoso e por último coloque o requeijão.
- 4 Deixe cozinhar por mais dez minutos.



Arroz nutritivo



Merendeira: MIRIAN DE MOURA SILVA



Escola MUL Severo Eulálio • SÃO JOSÉ DO PIAUÍ/PI

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 14 pessoas

Ingredientes



1 kg de arroz



3 copos de requeijão de abóbora



3 copos de requeijão de chuchu



1 cabeça pequena de cebola



1 ½ dente grande de alho cru



1 colher de sopa de óleo de soja



1 sachê de sal



3 ramos de cebolinha verde



3 unidades médias de tomate



3 unidades médias de pimentão



3 unidades médias de cebola



3 copos de requeijão de peito de frango



100 unidades médias de folhas de coentro

Modo de preparo

1

Cozinhe o frango, desfie e reserve o caldo. Em seguida, leve uma panela ao fogo com óleo, a cebola, o alho e o arroz, misture bem e deixe refogar por alguns minutos.

2

Depois acrescente o caldo do frango e verduras a gosto (pimentão, cebola, tomate e cheiro verdes picados) e deixe cozinhar.

3

Quando o arroz estiver quase cozido, junte a abóbora e o chuchu e deixe cozinhar até o caldo secar.

4

Por último, junte o frango desfiado ao arroz, misturando tudo cuidadosamente.



Purê de abóbora com carne ao molho

🕒 TEMPO DE PREPARO: 40min

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas



Merendeira: MARIA ELIENE DA SILVA SOUSA



Escola U E Professor João Calado • VALENÇA DO PIAUÍ/PI

Ingredientes



1 unidade média de abóbora cozida



200 g de leite em pó



1 unidade grande de cebola



2 colheres de sopa de margarina



3 pitadas de sal

Modo de preparo

- 1 Cozinhe a abóbora em pedaços. Re tire a casca, junte com o leite e a água, passe no liquidificador e, (reserve).
- 2 Rale a cebola e doure na margarina, em seguida, despeje a abóbora e deixe cozinhar por alguns instantes.
- 3 Sirva com carne, arroz e salada.



Pirão de costela com arroz branco

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 165 pessoas**



Merendeira: MARIA APARECIDA DE A. ALBUQUERQUE



Escola Est Profa Iracema Brandao de Araújo • ACARI/RN

Ingredientes



1 caixa de creme de leite



3 kg de costela bovina



1 kg de farinha de mandioca



6 unidades médias de tomate



2 unidades médias de pimentão verde



6 unidades médias de cebola



3 unidades média de alho



3 colheres de sopa de colorau



1 kg de cenoura



1 kg de batata inglesa



6 kg de arroz



8 colheres de sopa de sal

Modo de preparo

- 1** Limpe a costela e corte-a em pedaços. Junte as verduras e passe no liquidificador. Tempere a costela e acrescente sal a gosto com água fervente.
- 2** Leve ao fogo e deixe cozinhar até a carne ficar macia. Junte os legumes e deixe cozinhar por mais um pouco.
- 3** Coloque a farinha em uma vasilha e amasse com cebolas picadas, em seguida molhe com água. Junte a farinha molhada ao cozido e mexe sem parar até ferver. Acrescente o creme de leite, o coentro e desligue o fogo.
- 4** Cozinhe o arroz com água e sal e escorra. Sirva quente junto com o pirão.



Risoto de frango temperado com amor

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 150 pessoas**



Merendeira: MARIA DE FATIMA AZEVEDO DOMINGOS



Escola EST Antônio de Azevedo • JARDIM DO SERIDÓ/RN

Ingredientes



1 unidade pequena de pimentão verde



10 ml de óleo de soja



100 g de folhas de coentro



5 unidades grande de tomate



5 kg de arroz



1 cabeça média de alho



5 unidades médias de cebola



2 unidades pequena de cenoura



5 kg de peito de frango

Modo de preparo

- 1** Higienize as hortaliças;
- 2** Tempere o peito de frango com alho, cebola, sal e colorau. Deixe descansar para tomar gosto.
- 3** Refogue no óleo o peito de frango temperado e deixe cozinhar pingando água quente, reserve.
- 4** Refogue o arroz no alho, cebola e óleo, acrescente a cenoura ralada, o peito de frango desfiado e o molho em que foi cozido e complete com água fervendo.
- 5** Antes de completar o cozimento, acrescente o tomate e o pimentão picados; Depois de cozido, acrescente o coentro picado.



Almôndegas de carneiro com purê cremoso de jerimum

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**



Merendeira: LUCIENE MEDEIROS DO PATROCÍNIO



Escola Creche Municipal Conessa Cunha
de Figueiredo • JARDIM DO SERIDÓ/RN

Ingredientes



300 g de abóbora moranga



60 g de leite em pó



5 g de margarina



20 g de queijo parmesão ralado



5 g de açafrão



1 unidade grande de cebola



3 dentes grande de alho



20 g de folhas de coentro



1 litro de óleo de soja



1 pacote de sal



1 colher de sopa de amido de milho



800 g de carne de caprino



40 g de farinha de aveia



20 g de aveia em flocos



40 g de ovo de galinha

Almôndegas



800 g de carneiro cru e moído



40 g de casca de abóbora



5 g de açafrão da terra



20 g de aveia em flocos



40 g de farinha de aveia



1 cebola grande ralada



3 dentes de alho



20 g de coentro picado



25 g de ovo mexido



sal a gosto






Modo de preparo

1







Misture todos os ingredientes, enrole e frite em óleo quente até ficar dourado.



Purê de abóbora

-  **300 g** de abóbora cozida
-  **1 colher** de leite em pó
-  **50 ml** de água do cozimento da abóbora
-  **150 ml** de requeijão caseiro
-  sal a gosto

Requeijão caseiro

-  **150 ml** de água
-  **40 g** de leite em pó
-  **1 colher** de sopa de amido de milho
-  **5 g** de manteiga
-  **20 g** de queijo parmesão ralado
-  sal a gosto

Modo de preparo

- 2** Coloque todos ingredientes no liquidificador, em seguida, leve ao fogo até o cozimento, mexendo sempre.



Modo de preparo

- 3** Em uma panela, coloque o leite, o amido de milho, a margarina, o sal e, mexendo sempre, deixe apurar no fogo médio até que engrosse bem (deve ficar parecido com um mingau). Deixe esfriar.
- 4** Em seguida, coloque esta mistura no liquidificador, coloque o queijo parmesão e bata por 5 minutos. Por fim, coloque na geladeira.

Vaca atolada

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 60min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 132 pessoas**



Merendeira: MARIA LUCIA DOS SANTOS LIMA



Escola Estadual Pres. Tancredo Neves • VILA FLOR/RN

Ingredientes



2 kg de mandioca crua



5000 g de carne bovina crua



4 unidades grandes de cebola



3 unidades grandes de pimentão verde



2 cabeças médias de alho



1 colher de sopa de açafrão



½ copo de requeijão de tempero para
salada, caseiro, vinagre e óleo



1 unidade grande de folha de coentro, crua

Modo de preparo

1

Refogue a carne com todos os ingredientes, torre até tomar gosto.

2

Acrescente um copo com água, cozinhe a macaxeira separadamente.

3

Após cozida, misture a carne com a macaxeira, espere esfriar e sirva aos alunos acompanhado com um suco da época.



Arroz de leite, farofa de soja e carne guisada com abóbora ralada

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 20min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 120 pessoas**



Merendeira: CELIA SILVA DE ARAÚJO



Escola Municipal Alberto de Carvalho
Araújo • NÍSIA FLORESTA/RN

Ingredientes



4 kg de arroz



8 pacotes de leite em pó



1 colher de sopa de sal



2 cabeças grandes de alho



1 lata de óleo de soja



2 ½ kg de farinha de mandioca



1 pacote de proteína texturizada de soja



200 g de abóbora



4 kg de carne bovina



2 unidades grandes de tomate



2 unidades grandes de cebola



1 colher de sopa de colorau

Modo de preparo

ARROZ DE LEITE

1

Coloque em uma panela grande 4 litros de água para ferver, reserve, coloque o arroz e deixe cozinhar por 20 min. depois de cozido, dissolva o leite no liquidificador com 3 litros de água, coloque a mistura dentro do arroz e deixe ferver por mais 05 min. Sal a gosto.

2

FAROFA

Rale as 02 cabeças de alho e leve ao fogo juntos com a proteína de soja e o óleo, quando o alho estiver dourado misture a farinha e sal a gosto.

3

CARNE

Corte os 4 kg de carne em cubinhos e tempere com sal a gosto, tomates e cebolas picados, 8 dentes de alhos e colorau. Coloque para cozinhar, por 15 min, quando terminar, coloque a abóbora ralada por mais 3 min.

Estrogonofe de frango



Merendeira: IRENE SOUZA DOS SANTOS



Escola Estadual Professor Gentil Tavares
da Mota • FREI PAULO/SE

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 30min**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 149 pessoas**

Ingredientes



6 kg peito de frango



400 g de ervilha



400 g de milho



800 g de queijo parmesão



5 caixas de creme de leite



2 unidades grandes de cebola



100 g de gengibre



3 dentes grandes de alho



100 g de sal



50 g de orégano moído

Modo de preparo

- 1** Corte os peitos de frango em cubos. Misture o gengibre, a cebola e o alho ralados ao peito de frango.
- 2** Coloque o sal e cozinhe durante doze minutos. Quando a carne estiver cozida, acrescente o creme de leite, ervilha, milho, orégano e queijo ralado.
- 3** Deixe ferver durante três minutos e desligue o fogo. Sirva com arroz.



Farofa de cuscuz com soja

🕒 TEMPO DE PREPARO: 25min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 149 pessoas



Merendeira: ROSANGELA DA SILVA MATIAS



Escola Municipal Pedro de Medeiros Chaves • PROPRIÁ/SE

Ingredientes



200 g de soja



400 g de farinha de milho



60 g de cebola



50 g de pimentão



160 g de tomate



7 colheres de sopa de óleo



15 g de colorau



13 g de cominho



10 g de sal



15 g de coentro



5 g de alho



500 ml de água

Modo de preparo

- 1 Hidrate a soja com metade da água. Hidrate a farinha de milho com a outra metade da água.
- 2 Junte o óleo e a cebola e refogue. Acrescente o colorau, cominho, tomate, cebola, pimentão e refogue um pouco mais, sem deixar as verduras ficarem amolecidas.
- 3 Em seguida, acrescente a soja e refogue ainda mais. Enquanto isso, leve a farinha de milho ao cuscuzeiro para cozinhar. Quando o cuscuz estiver pronto, levemente seco, desmanche ele em uma tigela à parte.
- 4 Misture bem a soja ao cuscuz até formar uma farofa.



Sopa nordestina nutritiva

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 150 pessoas**



Merendeira: ROSANGELA DA SILVA MATIAS



**Escola Municipal Terezinha Pimentel
de Carvalho • SIMÃO DIAS/SE**

Ingredientes



6 unidades grandes de tomate



2 unidades grandes de pimentão verde



4 unidades grandes de cebola



1 maço de folha de coentro



5 colheres de sopa de óleo canola



1 pacote de creme proteína de soja



3 colheres de sopa de sal



1 kg de cenoura



3 kg de batata inglesa



4 maços de couve



6 unidades grandes de chuchu



1 pacote de macarrão



1 kg de feijão carioca



1 unidade pequena de abóbora

Modo de preparo

1

Refogue todos os temperos verdes no óleo, acrescente a proteína de soja já hidratada, misture tudo e, em seguida, adicione a cenoura, a batatinha, o chuchu e a abóbora picados e a couve cortada bem fininha. Vá acrescentando água aos poucos para cozinhar as verduras.

2

Depois das verduras cozidas, adicione o macarrão já cozido e, por último, o feijão já cozido e batido no liquidificador. Agora é só servir.



Sopinha de legumes

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 10min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 13 pessoas**



Merendeira: ELAINE CRISTINA SANTOS TAVARES



Escola Estadual Vereador Manoel Sobrinho • SIMÃO DIAS/SE

Ingredientes

- | | |
|---|---|
|  4 canecas de fava |  1 folha de cebolinha verde |
|  3 pedaços pequeno de cenoura |  3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem |
|  1 pedaço médio de abobrinha |  250 g de macarrão |
|  4 folhas de coentro |  1 folha de salsinha |
|  200 g de carne bovina |  1 folha de manjericão |
|  50 g de carne de charque |  1 colher de chá de orégano |
|  1 cabeça média de cebola |  1 pitada de sal |
|  3 dentes grandes de alho | |

Modo de preparo

- 1** Em uma panela de pressão, cozinhe a fava com água o suficiente. Após o cozimento, acrescente o orégano, as folhas de manjericão e todos os legumes picados e deixe ferver por mais 09 minutos.
- 2** Frite os dentes de alho e a cebola no azeite em uma panela separada. Acrescente as folhas de cebolinha e salsinha picadas, pitada de sal a gosto e deixe dourar mais alguns minutos.
- 3** Cozinhe a carne bovina e a carne de charque separadamente. Cozinhe o macarrão e deixe escorrer por alguns minutos.
- 4** Depois misture todos os ingredientes com a fava fervendo. Deixe cozinhar por 05 min. E está pronta a sopinha de legumes.




























ROCHA
AMARÍ
ACRE
AMAZONAS
RORAIMA
RONDÔNIA
MATOPIBÁ
TOCANTINS
MARANHÃO
PIAUÍ
CEARÁ
RIO GRANDE DO NORTE
PARAÍBÁ
PERNAMBUCO
ALAGOAS
BAHIA
GOIÁS
MATO GROSSO DO SUL
MATO GROSSO
SANTA CATARINA
RIO GRANDE DO SUL
PARANÁ
SÃO PAULO
MINAS GERAIS
ESPÍRITO SANTO
RIO DE JANEIRO

*Receitas semifinalistas
região Norte*



Receitas

- 
- 109  Baixaria
 - 110  Almôndega de peixe ao molho branco com tapioca e espaguete
 - 112  Bolinho de macaxeira com recheio de pirarucu ao molho de tucumã
 - 113  Charque caboclo
 - 114  Pirarucu caboclo com arroz
 - 116  Bolinho de forno à moda anani
 - 117  Filé de pescada com crosta de castanha do Brasil
 - 118  Farofa de feijão verde com charque
 - 119  Baião de dois rosa com ovos cozidos
 - 120  Escondidinho de inhame com soja
 - 121  Escondidinho de mandioca com frango
 - 122  Farofa de repolho com legumes
 - 123  Sopa de feijão, carne e legumes
 - 124  Almôndegas Roraima da soja
 - 125  Escondidinho de legumes com recheio de filé de dourado
 - 126  Farofa rica de cuscuz com feijão verde, ovo e charque
 - 127  Mistura roraimense
 - 128  Pão nutritivo de cenoura
 - 129  Baião de três com abóbora
 - 130  Beiju portuense
 - 131  Escondidinho de carne
 - 132  Omelete enriquecido ao forno
 - 133  Torta de caju salgada
- 

Baixaria



Merendeira: MARIA LINDALVA ALMEIDA DE QUEIROZ

Escola Instituto Odilon Prtagi • BRASILÉIA/AC

TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 198 pessoas

Ingredientes

10 pacotes de flocos de milho

5 kg de carne moída

2 kg charque

2 kg de salsicha de frango

50 unidades de ovos de galinha

400 g de cebola

4 maços de cebolinha verde

1 kg de tomate

1 xícara de café de azeite de oliva

3 unidades de alface

5 folhas de couve

1 colher de chá de açafraão

3 cabeças de alho cru

2 colheres de café de sal

Pimenta de cheiro a gosto

Vinagre a gosto

Modo de preparo

PARA O PÃO DE MILHO (CUSCUZ)

- 1 Coloque os flocos de milho em uma bacia e adicione água e sal a gosto, deixe a massa descansar por 15 minutos e em seguida cozinhe a massa na cuscuzeira em banho-maria.

PARA O MOLHO DA BAIXARIA

- 2 Corte a salsicha, a cebola e o tomate em pequenos cubos, e reserve. Tempere a carne moída com sal, vinagre, pimenta de cheiro, açafraão e alho. Corte a carne de charque em pequenos cubos e deixe de molho em 02 litros de água. **Obs.:** se for uma cuscuzeira grande, serão necessários 05(cinco) vezes para cozinhar toda a massa.

Modo de fazer

- 1 Cozinhe o charque em uma panela de pressão por 15 minutos e deixe esfriar. Em um tacho (panela) de 60 litros despeje o óleo a carne moída, a salsicha e o charque e deixe em fogo moderado por 15 minutos até refogar.
- 2 Em seguida acrescente água e cozinhe por mais 20 minutos, observando para não deixar o molho secar. Após o molho pronto deixe esfriar um pouco e acrescente o cuscuz, mexendo suavemente para misturar bem os ingredientes.
- 3 **PARA FINALIZAR A BAIXARIA:** Corte a alface e a couve e reserve; Cozinhe os ovos e assim que estiver frio corte em pequenos cubos; Acrescente a alface, a couve e os ovos na baixaria e misture levemente todos os ingredientes e sirva em seguida.

Almôndega de peixe ao molho branco com tapioca e espaguete

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 5 pessoas**



Merendeiro: CARLOS EDUARDO SOUZA MENDONÇA



Escola Estadual Padre Agostinho Martin • MANAUS/AM

Ingredientes



500 g de filé de tambaqui



1 maço cebolinha



1 maço salsinha



3 unidades de pimentas de cheiro



1 pimentão amarelo



1 pimentão vermelho



½ cebola picada



1 dente de alho picado



1 limão (raspas)



1 colher (chá) de sal



1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora



1 pitada de cominho



1 colher (sopa) colorau



Azeite para untar



1 xícara grande de trigo



500 g de macarrão espaguete










Modo de preparo

- 1** Pré-aqueça o forno a 180°C., unte uma assadeira grande com azeite.
- 2** No processador de alimentos, bata todos os ingredientes por 2 minutos ou até obter uma pasta.
- 3** Para fazer as almôndegas, enrole uma bolinha com as mãos e coloque na assadeira untada com azeite.
- 4** Leve ao forno preaquecido para assar por 20 minutos. A cada 5 minutos, chacoalhe a assadeira para que as almôndegas asssem por igual. Reserve.





Molho

-  **1 colher** (sopa) de manteiga
-  **1 cebola** pequena picada
-  **2 colheres** (sopa) de farinha de trigo
-  **2 xícaras** (chá) de creme de leite fresco
-  Suco de limão grande
-  Raspas de limão grande
-  **1 pitada** de sal
-  **2 xícaras** (chá) de leite
-  **50 g** de goma de tapioca

Modo de preparo

- 1** Leve uma panela com manteiga ao fogo médio. Acrescente a cebola, o pimentão, a salsa e a cebolinha. Mexa com uma colher de pau por 5 minutos. Junte a goma de tapioca dissolvida em leite e continue mexendo por mais 2 minutos.
- 2** Retire a panela do fogo e acrescente o leite, o creme de leite e misture bem com um batedor de arame. Leve a panela ao fogo baixo e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Junte o suco e as raspas de limão. Tempere com sal.
- 3** Transfira as almôndegas para a panela do molho e deixe cozinhar por 5 minutos. Sirva com macarrão.

Observação

No lugar do extrato de tomate (falta de opção) o correto é "colorau". E no lugar de pimenta branca (falta de opção) o correto é "pimenta de cheiro".



Bolinho de macaxeira com recheio de pirarucu ao molho de tucumã

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**



Merendeiro: LUCIVANE DA CUNHA FERREIRA



Escola Municipal Chapeuzinho de Palha • MANAUS/AM

Ingredientes



300 g de filé de pirarucu



300 g de mandioca



200 g de tucumã



1 maço de coentro



1 caixa de creme de Leite



100 g de farinha de rosca



2 colheres de sopa de gordura vegetal



1 unidade grande de cebola



1 cabeça grande de alho



4 unidades médias de limão



1 unidade média de tomate



1 colher de sobremesa de sal





1 colher de sopa de leite em pó integral

Modo de preparo

- 1** Cozinhe a macaxeira com uma pitada de sal, depois de cozida, amasse com o leite (dissolvido em água) até ficar uma massa homogênea.
- 2** Lave com limão o pirarucu, em seguida, corte em cubinhos e refogue com alho, coentro, cebola e tomate.
- 3** Bata no liquidificador 01 caixa de creme de leite com 200 gramas de tucumã e uma pitada de sal (molho).
- 4** Monte os bolinhos acrescentando o recheio e coloque pra assar em temperatura média por 45 minutos. Em seguida, monte o prato e sirva juntamente com o molho de tucumã.



Charque caboclo

 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: ELBANITA BATISTA VIANA



Escola Municipal Beatriz Maranhão • PARINTINS/AM

Ingredientes



2 unidades grandes de pimentão verde



2 unidades grandes de pimentão amarelo



2 unidades grandes de pimentão vermelho



2 kg de charque



2 maços de cebolinha



2 unidades grandes de cebola



2 unidades grandes de tomate



2 kg de farinha de mandioca



1 l de leite de coco



5 unidades grandes de banana pacovan



1 unidade média de mandioca



2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo

1 Em uma frigideira coloque o azeite, a cebola, pimentões, tomates e deixe refogar por alguns segundos e, logo em seguida, coloque o charque para refogar com as verduras já pré-refogadas no azeite. Reserve. Corte a mandioca em tiras finas, frite e reserve. Corte em fatias a banana pacovan madura, logo em seguida frite e reserve.

2 PIRÃO
Misture a farinha de mandioca (macaxeira/aipim) com o leite de coco e a cebolinha verde e reserve.

3 CHARQUE
Cozinhe o charque na panela de pressão por 45 minutos. Depois retire da panela de pressão e reserve.

MONTAGEM

4 Unte a travessa com azeite. Coloque o pirão, fazendo uma camada. Coloque em cima do pirão a banana pacovan frita fazendo outra camada. Coloque o refogado do charque e enfeite com tiras de pimentão e a mandioca frita em tiras finas.

Sugestão

Sirva com arroz branco como acompanhamento.



Pirarucu caboclo com arroz

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas**



Merendeira: MARIA JOSELIA PENAFORTH PINTO



Escola Estadual Professora Eunice Serrano
Telles de Souza • MANAUS/AM

Ingredientes



1 unidade de abobrinha média



1 kg de pirarucu



½ colher de chá de pimenta do reino



3 unidades médias de pimentão verde



2 xícaras de chá de óleo de soja



2 colheres de sopa cheia cebolinha verde



1 maço de couve



1 kg de cará



1 maço de chicória



125 g de leite vaca em pó



1 maço de coentro



500 g de limão



4 dentes médios de alho



500 g de arroz



2 unidades grandes de bananas pacovan



2 unidades grandes de pimentão vermelho



500 g de mandioca



3 unidades grandes de cebola



200 g de feijão de corda



4 unidades de ovo de galinha



1 colher de sopa cheia de açafrão





Modo de preparo



- 1 Corte o pirarucu e coloque para ferver em uma panela com água por 20 minutos, até estar bem cozido.
- 2 Depois retire e coloque para escorrer, lave várias vezes, desfiando-os em lasquinhas até retirar o excesso de sal. Esprema 3 limões e, em seguida, pressione o pirarucu desfiado para que fique bem seco.
- 3 Em uma panela, aqueça o óleo, refogue o alho, a cebola, o pimentão, pimenta de cheiro, raspas de limão e deixe por 5 minutos em fogo baixo, em seguida acrescente o pirarucu e refogue com pimenta do reino, cheiro verde, chicória, pimentão vermelho e pimentão verde.
- 4 Em outra panela, cozinhe o arroz com as leguminosas e a couve, frite dois ovos para misturar.
- 5 Cozinhe o cará, a abobrinha e a macaxeira separadamente, depois do cozimento retire uma pequena porção de abóbora para fazer o purê, o restante coloque dentro do pirarucu desfiado, juntamente com a macaxeira e o cará, e frite a banana pacovan, depois de frita corte em cubinhos.
- 6 Para a preparação do purê pegue a porção da abóbora, amasse com garfo até ficar ao ponto de creme, acrescente 2 (duas) colheres de leite e 2 (duas) gotas de óleo, decore com o coentro.
- 7 Em outro recipiente, aqueça o óleo, alho, couve e sal a gosto, coloque para refogar a farinha amarela.

Sugestão

Sobremesa: banana maçã.



Bolinho de forno à moda anani

 **TEMPO DE PREPARO: 1h 40min**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas**



















Merendeira: MARIA DO SOCORRO DA FONSECA PEREIRA



Escola Municipal de Ensino Fundamental
Machado de Assis • ANANINDEUA/PA

Ingredientes

- | | | |
|---|---|---|
|  5 unidades ovos de galinha |  2 colheres de chá de cebolinha |  1 unidade cenoura |
|  4 colheres de chá de margarina |  1 unidade pequena de cebola |  1 colher de chá de óleo |
|  1 caneca de farinha de trigo |  3 folhas de chicória |  1 tigela de farinha de rosca |
|  1 colher de sobremesa de sal |  3 dentes de alho |  2 kg de mandioca |
|  2 colheres de chá de coentro |  1 maço de jambu |  6 colheres de chá de leite de vaca |
|  1 kg de peito de frango | | |

Modo de preparo

MASSA

1 Cozinhe a macaxeira com água e sal até amolecer. Escorra a água e depois amasse com um garfo ou com espremedor de batata até que vire quase um purê (reserve). Em uma panela acrescente a margarina até derreter. Em seguida, coloque a farinha de trigo e mexa até formar uma massa homogênea, coloque os ovos inteiros, o leite, o purê da macaxeira, coentro picado e sal a gosto, misture até formar uma massa lisa e uniforme (reserve). Espere a massa esfriar e sove com as mãos até conseguir formar uma massa no ponto de enrolar.

RECHEIO

2 Em uma panela, coloque óleo, a cebola ralada, o alho picado, as folhas de chicória picadas e o peito de frango desfiado para refogar por 10 min sem parar de mexer. Acrescente o jambu e a cenoura e deixe por mais 5 min para refogar (reserve).

MONTAGEM

3 Em um espaço apropriado, polvilhe com farinha de trigo e abra a massa, divida em pequenas porções e acrescente o recheio e depois modele a massa até formar os bolinhos. Após os bolinhos prontos empane na farinha de trigo, no ovo e depois na farinha de rosca. Coloque em uma assadeira untada com óleo, leve ao forno quente (200 graus) e asse por cerca de 40 minutos.

Sugestão

ACOMPANHAMENTO: Arroz com jambu e salada de alface com tomate.



Filé de pescada com crosta de castanha do Brasil

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 4 pessoas**



Merendeiro: ELBANITA BATISTA VIANA



Escola Municipal Beatriz Maranhão • PARINTINS/AM

Ingredientes



500 g de filé de pescada



5 unidades de limão



20 g de sal



200 g de castanha do Brasil



Alho

Modo de preparo

1

FILÉ DE PESCADA

Pegue o filé, passe o limão, o sal, o alho e reserve.

2

Triture a castanha do Brasil no liquidificador ou processador e empane os filés de peixe com a farofa da castanha.

3

Arrume em uma bandeja e leve ao forno na temperatura de 180 °C por aproximadamente 25 minutos.

Sugestão

Acompanhado de arroz branco, creme de abóbora, farofa de banana maçã com couve.



Farofa de feijão verde com charque

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**



Merendeira: FRANCISCA MARIA SAMPAIO VIANA



Escola Municipal de Ensino Infantil Pequeno Príncipe • PARAUPEBAS/PA

Ingredientes



500 g de charque



500 g de cuscuz



1 lata de milho verde



1 lata de ervilha



2 unidades cebola



1 unidade de pimentão



1 colher de sobremesa de açafrão



1 colher de sobremesa de colorau



2 colheres de sopa de vinagre



1 colher de sopa de sal



3 colheres de sopa de óleo de soja



3 folhas de couve



1 maço de coentro



1 maço de cebolinha



4 unidades média de tomate



4 dentes de alho

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o feijão verde na pressão por 5 minutos. Escorra e reserve. Pique o charque em cubos e escale com água fervente e 1 colher (sopa) de vinagre.
- 2 Em uma panela de pressão, coloque 2 colheres (sopa) de óleo e refogar o açafrão, o colorau, o alho amassados e 1 cebola em cubos. Acrescente 1 colher (sopa) de vinagre. Adicione o charque e refogue mais um pouco. Acrescente o sal, 300ml de água e cozinhe na pressão por 15 minutos.
- 3 Em uma panela, refogue em óleo o restante dos temperos: 2 dentes de alho amassados, 1 cebola em cubos e 3 pimentas de cheiro picadinhas. Adicione 2 tomates e 1 pimentão picados em cubos, couve picada com o talo, milho verde e ervilha. Mexa sempre. Acrescente o feijão verde cozido e o charque. Mexa.
- 4 Coloque o cuscuz de milho cozido com pouco sal e por último o coentro e a cebolinha picados. Mexa.

Sugestão

Decore com 2 tomates. Sirva.



Baião de dois rosa com ovos cozidos

🕒 TEMPO DE PREPARO: 2h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas



Merendeira: CLAUDINEIA GOMES DE OLIVEIRA



Emeief Padre Geovani Mendes • PORTO VELHO/RO

Ingredientes



2,5 kg de arroz



500 g de alface crespa



25 g de alho



500 g de beterraba



150 g de cebola



150 g de cebolinha



400 g de couve



500 g de cenoura



1 kg de feijão carioca



150 ml de óleo de soja



30 g de sal



500 g de tomate

Modo de preparo

- 1 Coloque o feijão no fogo por cinco minutos, escorra, lave bem e retorne para panela de pressão com 2 litros de água e com duas beterrabas inteiras com casca por trinta minutos.
- 2 Em outra panela, frite a cebola e o alho no óleo e acrescente o feijão cozido, couve, cheiro verde, sal e as beterrabas sem cascas picadas.
- 3 Doure o alho no óleo e acrescente o arroz com uma colher de sopa de sal e despeje 3 litros de água para o cozimento, aproximadamente 25 minutos.
- 4 Após o cozimento do arroz, adicione o feijão pronto, cheiro verde e misture bem. Tampe e deixe por mais 5 cinco minutos.



Escondidinho de inhame com soja

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**



Merendeira: AUXILIADORA MARTA DO N. SANTOS



Centro Municipal de Educação Infantil Jose Pinheiro de Souza • PIMENTA BUENO/RO

Ingredientes

- 🍗 **1** peito de frango pequeno
- 🌱 **200 g** de soja em grão
- 🥄 **2 colheres** de sopa de óleo de soja
- 🧄 **4 dentes** grandes de alho
- 🧅 **1 unidade** média de cebola
- 🌶️ **1 unidade** média de pimentão
- 🍷 **½ xícara** de chá de cebolinha

- 🌿 **½ xícara** de chá de salsa
- ☕ **1 colher** de café de colorau
- 🍠 **1 kg** de inhame
- 🧈 **1 colher** de sopa de manteiga
- 🥛 **250 ml** de leite de vaca
- 🧂 **1 colher** de sopa de sal

Modo de preparo

RECHEIO

Cozinhe o peito de frango e depois desfie. Cozinhe a soja em grão e reserve. Aqueça uma panela, coloque óleo, frite o alho, a cebola, pimentão e o colorau. Acrescente o frango desfiado e refogue. Em seguida, adicione a soja em grão cozida, coloque um copo de água, deixe ferver, após fervura desligar.

1

PURÊ

Descasque o inhame e cozinhar. Depois de cozido e ainda morno, bata no liquidificador com manteiga, leite e o sal.

2

MONTAGEM: Em um refratário quadrado, coloque parte do purê de inhame, depois o recheio de molho de frango e soja, em seguida outra camada do purê de inhame.

3



Escondidinho de mandioca com frango

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 120 pessoas**



Merendeira: CRISTINA FERREIRA MOREIRA



**Escola Municipal de Ensino Fundamental
Ensina-me a Viver • VILHENA/RO**

Ingredientes



6 kg de mandioca



1 concha média de margarina



3 colheres de sopa de salsinha



5 colheres de sopa de cebolinha



1 lata de extrato de tomate



6 kg de frango



3 cebolas grandes



1 kg de tomate



5 colheres de sopa de sal



1 cabeça grande de alho



2 copos de requeijão cremoso



4,5 l de leite de vaca

Modo de preparo

- 1 Numa panela de pressão, refogue metade da cabeça de alho e metade da cebola, coloque o frango cortado em pedaços, temperado com 3 colheres de sal e um pouco do extrato de tomate. Tampe a panela e deixe cozinhar até começar a fritar.
- 2 Desosse o frango e leve novamente ao fogo incorporando o restante dos ingredientes: a cebola e o tomate picados, o restante do extrato de tomate, a cebolinha e a salsinha picadinhas, o requeijão e reserve.
- 3 **PURÊ**
Bata no liquidificador o leite com a mandioca cozida. Numa panela, refogue o restante do alho com a margarina. Despeje o purê e corrija o sal. Misture bem.
- 4 **MONTAGEM:** Num refratário grande, coloque um pouco do refogado do frango, alterne com purê de mandioca e vá colocando em camadas, até o fim dos ingredientes.



Farofa de repolho com legumes

🕒 TEMPO DE PREPARO: 45min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 80 pessoas



Merendeira: MARIA CAMILA MAMI DA SILVA



EMEIEF Luiz Cabral de Souza • PIMENTA BUENO/RO

Ingredientes

- 🥬 1 cabeça média de repolho branco
- 🍅 6 unidades médias de tomate
- 🧅 1 unidade média de cebola
- 🌱 500 g de feijão verde
- 🥬 2 xícaras de chá de couve
- 🍞 1 kg de farinha de mandioca
- 🧂 1 colher de chá de sal
- ✂️ 1 xícara de café de cebolinha
- 🌿 1 xícara de café de salsa
- 🌿 1 pitada de orégano
- 🎃 1 unidade pequena de abóbora
- 🍲 2 colheres de sopa de manteiga
- 🧄 4 dentes médios de alho

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o feijão verde *al dente*, com água e uma pitada de sal, reserve.
- 2 Pique o repolho em pedaços grossos. Rale a abóbora com casca. Amasse o alho, pique a cebola. Corte o tomate em cubinhos.
- 3 Aqueça uma panela grande, coloque a manteiga, refogue o alho e a cebola. Depois acrescente a abóbora ralada, repolho, tomate, talos de couve, feijão, orégano, sal, salsa e cebolinha. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos e mexa para não empelotar. Sirva acompanhado de prato proteico.



Sopa de feijão, carne e legumes



Merendeira: ELIENE LIMA SIQUEIRA



EMEIF Marechal Hermes da Fonseca
NOVA BRASILÂNDIA D'OESTE/RO

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 15min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 9 pessoas**

Ingredientes



200 g de feijão carioca



200 g de acém moído



1 maço de couve manteiga



1 maço de folha de coentro



1 cebola pequena



3 dentes grandes de alho



1 colher de chá de colorau



1 maço de cebolinha



3 colheres de sopa de óleo de soja



100 g de macarrão



300 g de abóbora cabotian



300 g de mandioca



4,5 l de água



1 colher de sopa de sal

Modo de preparo

1

Escolha o feijão, lave em água corrente e coloque em uma panela de pressão para cozinhar com 1 litro de água. Lave a abóbora, couve, cebolinha e coentro em água corrente e coloque em um recipiente com água e hipoclorito para higienizar por 15 minutos, depois lave novamente em água corrente para retirar o excesso de hipoclorito.

2

Na panela do cozimento, coloque o óleo, o alho e a cebola para refogar, em seguida o colorau, o sal e a carne que deve estar descongelada, depois que refogar esses ingredientes, adicione a água, quando estiver fervendo, acrescente a mandioca picada sem casca, abóbora picadinha com casca, deixe cozinhar por alguns minutos e, em seguida, acrescente o macarrão.

3

Quando estiver cozido, coloque o feijão já temperado, a couve picada com talos, cebolinha e coentro, quando ferver, pode desligar o fogo e deixe a panela tampada. Sirva em seguida.



Almôndegas

Roraima da soja



Merendeira: FRANCILENE ALBUQUERQUE LIMA



Esc. Mun. Palmira de Castro Machado • BOA VISTA/RR

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas

Ingredientes



1 xícara de chá de soja



3 xícaras de chá de água



2 cabeças de cebola



1 tomate médio



1 xícara de chá de salsinha



2 xícaras de chá de farinha de trigo



2 colheres de chá de azeite de oliva



1 lata de molho de tomate



1 pote de creme de leite



2 colheres de chá de molho de soja



2 colheres de sobremesa de sal



1 unidade grande de pimentão



2 unidades grandes de ovos de galinha

Modo de preparo

1

Aqueça 500 ml de água por 5 minutos na potência alta. Coloque a soja em uma bacia e despeje 250 ml de água fervente e aguarde 10 minutos. Esprema bem e reserve. Doure com azeite cebola, tomate, pimentão por 5 minutos.

2

Em uma bacia, coloque a soja e acrescente as verduras, os ovos, farinha de trigo e a salsinha e misture bem. Modele as almôndegas e coloque no restante da água fervente. Quando elas subirem, retire e coloque em um refratário untado com azeite e coloque no forno para grelhar por 15 minutos no forno médio.

3

MOLHO

Doure a cebola com azeite despeje o molho de tomate e creme de leite. Despeje em cima das almôndegas e sirva.



Escondidinho de legumes com recheio de filé de dourado

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 50min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**

















Merendeiro: TEREZINHA PLÁCIDA DE SENA MELO



Escola Mun. Branca de Neve • BOA VISTA/RR

Ingredientes

- | | | |
|--|---|--|
|  500 g de dourada de água doce |  200 g inhame |  100 g de margarina |
|  200 g de cenoura |  3 pitadas de cebolinha verde |  1 colher de café de óleo soja |
|  1400 g de batata inglesa |  3 dentes médios de alho |  200 g de molho de tomate |
|  200 g batata-doce |  1 caneca de leite de vaca |  200 g de queijo parmesão |
|  200 g mandioca |  1 pitada de sal | |

Modo de preparo

- 1 COZINHE OS LEGUMES**
400 g de batata inglesa, batata doce, inhame, cenoura e macaxeira.
- 2 RECHEIO**
Adicione óleo e alho, refogue todos os legumes com extrato de tomate acompanhado do peixe dourada. Mexa por aproximadamente 10 minutos, até ficar pastoso.
- 3 MASSA**
Em uma panela média, cozinhe 1 kg da batata, logo após, em um liquidificador, adicione a margarina e uma caneca de leite integral. Bata até formar uma mistura homogênea. Leve ao fogo até ao ponto de fervura, espere por cerca de 3 minutos e desligue o fogo. (10 minutos)
- 4 MONTAGEM**
Em um refratário, adicione uma camada da massa de batata, espalhando-a, logo em seguida adicione o recheio do peixe, e depois cubra todo o recheio com o restante da massa, para gratinar adicione o queijo parmesão e leve ao forno por 10 minutos.



Farofa rica de cuscuz com feijão verde, ovo e charque

 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeiro: OZIETE MOURÃO SILVA BRITO



Esc. Mun. Prof. Carlos Raimundo Rodrigues • BOA VISTA/RR

Ingredientes



2l de água



500 g de farinha de milho



500 g de feijão verde



10 unidades médias de ovos de galinha



250 g de charque



3 colheres de sopa de margarina



4 cebolas médias



5 unidades médias de laranja



3 unidades médias de tomate



1 maço de couve



1 unidade média de pimentão



1 maço de folha de coentro



1 maço de cebolinha



2 colheres de sopa de sal

Modo de preparo

- 1** Corte o charque em cubos pequenos, dessalgue, coloque na panela de pressão com água para cozinhar por 10 minutos para ficar ao ponto. Reserve.
- 2** Pegue o feijão verde, lave, coloque na panela com água e sal a gosto para cozinhar por (+/-) 10 minutos para ficar ao ponto. Reserve.
- 3** Em uma tigela, coloque a farinha de cuscuz, molhe para hidratar, coloque sal a gosto. Depois coloque para descansar por (+/-) 10 minutos. Transfira para uma cuscuzeira sem apertar e cozinhe por (+/-) 10 minutos. Reserve.
- 4** Em uma frigideira, coloque a margarina e frite os ovos com sal a gosto. Reserve. Em uma frigideira, refogue a cebola, em seguida, acrescente o charque, o feijão, tomates cortados em cubos, couve, pimentão, pimenta de cheiro, coentro e cebolinha picados, sal a gosto. Reserve.
- 5** **MONTAGEM:** Em um refratário, coloque cuscuz pronto e quente (reservado acima) e desmanche-o feito uma farofa, misture com os ovos e o refogado de feijão verde com charque (reservado acima). Misture tudo e sirva com rodela de laranja.

Mistura roraimense

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h 30min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 380 pessoas**



Merendeira: MARIA ROSA RODRIGUES DA CONCEIÇÃO



Escola Municipal Hilda Franco de Souza • BOA VISTA/RR

Ingredientes



15 kg de charque



15 kg de arroz



3 kg de feijão verde



2 kg de batata baroa



2 kg de cenoura



2 kg de abobrinha



3 cabeças médias de alho



6 cabeças médias de cebola



100 g de pimenta de cheiro



15 folhas de couve



30 folhas de coentro

Modo de preparo

- 1** Corte o charque em pequenos pedaços, lave, ponha para ferver com água cobrindo o charque e após 5 minutos de fervura, escorra a água, lave e escorra novamente a água.
- 2** Em uma panela de pressão, doure o alho e a cebola. Acrescente o charque já escorrido, batatas, cenouras e abobrinhas. Mexa todos os ingredientes, tampe a panela e ponha para ferver por 20 minutos.
Após o cozimento dos ingredientes, acrescente o arroz, o sal a gosto, o cheiro verde, a pimenta cheirosa, a couve e o feijão verde cozido, com o total de água de um cozimento de arroz. Mexa e deixe ferver até o ponto do arroz está cozido e enxuto para ser consumido. (pode mexer algumas vezes antes de ficar pronto para observar o ponto preferido do cozimento do arroz).
- 3**



Pão nutritivo de cenoura

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: ROSANGELA OLIVEIRA DO NASCIMENTO

Escola Municipal Delacir de Melo Lima • BOA VISTA/RR

Ingredientes



2 unidades médias de ovos de galinha



1 xícara de chá de leite pó



1/3 xícara de chá de óleo



10 g de fermento biológico



1/3 colher de chá de sal



43 g de açúcar cristal



200 g de cenoura



250 g de farinha de trigo

Modo de preparo

1

Bata todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo, no liquidificador e despeje em uma tigela. Adicione a farinha de trigo, peneirando aos poucos e mexa até obter uma massa homogênea.

2

Deixe descansar por aproximadamente 30 minutos, coberta com uma toalha. Unte e enfarinhe uma forma de pão. Despeje a massa na forma e cubra por dez minutos, enquanto pré aquece o forno.

3

O forno deve estar pré-aquecido em temperatura média (220° C) por 10 minutos. Leve ao forno para assar por 30 minutos, até que fique dourado. Deixe amornar por aproximadamente 05 minutos e retire da forma. Ponha sobre uma toalha para descansar.



Baião de três com abóbora

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 300 pessoas



Merendeira: RAIMUNDA MARIA SANTIAGO SOARES



Centro de Ensino Médio Castro Alves • PALMAS/TO

Ingredientes



500 g de alho



5 kg de abóbora cabotian



10 kg de arroz



500 g de cebola



2 pacotes de cebolinha



3 pacotes de couve



1 l de óleo de soja



250 g de sal



7 kg de acém



3 kg de feijão carioca

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o feijão em uma panela de pressão por 30 minutos. Corte a carne em cubos, em seguida refogue com alho e cebola, deixe ficar bem dourada.
- 2 Em seguida, coloque a abóbora, o arroz e o feijão e acrescente a água já fervida até cobrir o arroz.
- 3 Deixe cozinhar por mais uns 30 minutos e, depois do cozimento, acrescente a cebolinha e a couve.



Beiju portuense

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 7 pessoas**



Merendeira: SOLANGE ALVES MUDESTO



Escola Estadual Irma Aspasia • PORTO NACIONAL/TO

Ingredientes



400 g de polvilho doce



300 g de carne seca



3 colheres de sopa de aveia em flocos



130 g de cenoura



1 unidade pequena de cebola



1 colher de sopa de óleo de soja



1 ½ copo de requeijão de água



1 pitada de sal



1 unidade média de tomate

Modo de preparo

MASSA

1

Coloque em uma tigela o polvilho doce, a aveia em flocos e o sal. Misture os ingredientes e vá umedecendo-os aos poucos com água. Vá amassando até formar uma massa que, ao apertar nas mãos, não esfarele. Caso a massa esteja molhada demais, acrescente um pouco mais de polvilho. Em seguida peneire.

BEIJU

2

Coloque uma frigideira para aquecer e adicione 03 colheres de sopa de massa, espalhando para que fique uniforme. Assim que as bordas forem soltando da frigideira vire para assar o outro lado, mantendo sempre o cuidado para não queimar. Depois de pronto, retire do fogo e coloque o beiju aberto em um prato para ser acrescentado o recheio.

RECHEIO

3

Corte a carne seca em cubos retangulares e coloque para cozinhar até que fique macia e ao ponto de desfiar. Retire do fogo e deixe esfriar. Rale a cenoura crua (lado fino do ralador). Em seguida, coloque em uma panela o óleo, a cenoura ralada, cebola e tomate (sem semente) picados, cheiro verde a gosto e refogue todos os ingredientes.

4

Para finalizar coloque o recheio dentro do beiju e feche-o. Está pronto o Beiju Portuense!

Escondidinho de carne

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 300 pessoas**



Merendeira: ODALINA ALVES DA SILVA ALMEIDA



Col. Est Antenor Barreira • GOIANORTE/TO

Ingredientes



12 kg de batata



7,5 kg de carne moída



4,5 kg muçarela



600 g de cebola



300 g de alho



100 ml de azeite



3 l de leite



1 kg de manteiga



Sal a gosto



Pimenta branca a gosto



Cheiro verde a gosto

Modo de preparo

1

Descasque a batata, corte ao meio e cozinhe com água e sal, depois de cozida amasse.

2

Adicione o leite, a manteiga, a cebola e o alho. Refogue a carne moída tempere com sal, pimenta branca, cheiro verde, cozinhe até secar a água que se formou na panela e reserve.

3

Em uma forma, coloque uma camada de purê de batata, uma camada de queijo e carne moída, finalize com purê e queijo. Leve ao forno para derreter. Em seguida, sirva aos alunos! Eles vão adorar o escondidinho de carne.



Omelete enriquecido ao forno



Merendeira: JULIA TAVARES DOS REIS



Escola Especial Estrela da Esperança • GUARAÍ/TO

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas

Ingredientes



15 unidades médias de ovos de galinha



1 xícara de chá de couve



1 xícara de chá de chuchu



1 xícara de chá de vagem



1 xícara de chá de abobrinha paulista



1 xícara de chá de queijo muçarela



½ xícara de chá de cebolinha



½ xícara de chá de folha de coentro



1 xícara de chá de cebola



1 xícara de chá de tomate



1 xícara de chá de farinha de rosca



3 dentes médios de alho



1 pitada de sal



1 pitada de pimenta do reino



1 colher de sopa de manteiga



1 pitada de orégano



1 colher de café de colorau



1 colher de sopa de farinha de trigo

Modo de preparo

1

Bata no liquidificador os ovos inteiros, o sal e a farinha de rosca por 03 minutos e reserve.

2

Pique a folha da couve sem os talos. Corte os demais ingredientes em cubos pequenos (talos da couve, chuchu, vagem, abobrinha, queijo, cebola, cebolinha, coentro, tomate).

3

Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes e adicione o alho picado e os ovos batidos mexendo devagar. Coloque em um refratário untado com manteiga e polvilhado com farinha de trigo e salpique orégano.

4

Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por aproximadamente 10 minutos e asse em forno brando por 40 minutos. Retire do forno e sirva cortado em pedaços. Sirva quente ou frio. Pode ser servido no lanche ou como acompanhamentos.



Torta de caju salgada

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 50min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**



Merendeira: IZALETE MARQUES MORAIS



Col. Est. Juscelino Kubitschek • PRESIDENTE KENNEDY/TO

Ingredientes



15 unidades médias de caju



1 cebola média



1 colher de sopa de manteiga



3 xícaras de chá de farinha de trigo



3 unidades grandes de ovos de galinha



3 colheres de sopa de óleo de soja



1 xícara de chá de queijo muçarela



3 xícaras de chá de leite de vaca



1 colher de sopa de fermento em pó



4 dentes médios de alho



1 pitada de sal



1 maço de cebolinha

Modo de preparo

- 1** Bata os cajus no liquidificador só para triturar, passe na peneira e depois leve ao fogo para fervura, a massa do caju. Depois de fervido escorra e reserve.
- 2** Numa panela, doure na manteiga a cebola e o alho. Depois junte a massa do caju reservada e deixe recheiar bem, mexendo sempre.
- 3** Para a massa da torta, bata no liquidificador a farinha de trigo, os ovos, o óleo, o queijo, o leite e o fermento.
- 4** Numa forma quadrada e untada, despeje um pouco da massa, coloque o recheio no meio e por cima outra camada da massa. Leve ao forno pré-aquecido 180° para assar.





ROCHA
AMAR
ACRE
AMALUNAS
PARA
RONDÔNIA
MATO GROSSO
GOIÁS
MATO GROSSO DO SUL
PARANÁ
SANTA CATARINA
RIO GRANDE DO SUL
Pernambuco
ALAGOAS
RIO GRANDE DO NORTE
PARAIBA
Ceará
MARANHÃO
PIAUÍ
ANTONINA
BAHIA
MINAS GERAIS
SÃO PAULO
RIO DE JANEIRO
ESPÍRITO SANTO

*Receitas semifinalistas
região Sudeste*



Receitas

- 137** 🍷 Quiche saboroso colorido
- 138** 🍷 Torta salgada de peito de frango com legumes da Elenita
- 139** 🍷 Arroz com talos de legumes
- 140** 🍷 Purê de batata com recheio caipira
- 141** 🍷 Almôndegas de legumes com casca e espinafre
- 142** 🍷 Arroz nutritivo com aroma de alecrim
- 143** 🍷 Almôndegas de frango com legumes e aveia
- 144** 🍷 Feijoada carioca
- 145** 🍷 Sopa creme de abóbora tropical
- 146** 🍷 Suflê de peixe
- 147** 🍷 Macarrão bem querer
- 148** 🍷 Creme de legumes com frango à margaretha
- 149** 🍷 Bolinho de peixe com abóbora no forno
- 150** 🍷 Espaguete de abobrinha e cenoura à marinare
- 151** 🍷 Lasanha de abobrinha
- 152** 🍷 Cuscuz paulista nutritivo
- 153** 🍷 Quiche festivo

Quiche saboroso colorido

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 90 pessoas**



Merendeira: MARIA ERNESTA FASSARELLA



**EMEB Dr. Pedro Nolasco Teixeira Rezende
CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM/ES**

Ingredientes



500 g de margarina



1 pitada de sal



9 xícaras de chá de farinha de trigo



4 unidade médias de ovos de galinha



1 copo de requeijão de queijo



200 g de queijo mozzarella



1 maço de brócolis



2 unidades grandes de batatas inglesas



2 unidades médias de cenouras



2 dentes médios de alho

Modo de preparo

1

PRÉ-PREPARO

Cozinhe a batata e a cenoura em cubos em água fervendo e reserve. Cozinhe os brócolis em água fervendo com sal e após, refogar com alho, e reserve

2

MASSA

Coloque a margarina, a farinha de trigo e o sal. Misture todos os ingredientes com a mão limpa e higienizada. Quando a massa estiver totalmente homogênea e der para formar uma bola, pare de mexer. Em torno de 10 a 15 minutos. Em seguida, cubra o recipiente (fundo e lateral) com a massa e reserve.



3

RECHEIO

Bata no liquidificador os ovos, requeijão, mozzarella e o leite até ficar homogêneo. Em seguida, coloque a mistura homogênea por cima da massa que estava reservada. Coloque as batatas, cenouras e os brócolis que estavam reservados por cima da mistura de forma cuidadosa. Leve ao forno pré-aquecido a 180° por 30 minutos (ou até que a superfície fique dourada). Retire do forno, espere esfriar e sirva.



Torta salgada de peito de frango com legumes da Elenita

 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**



Merendeiro: MARIA ERNESTA FASSARELLA



**EMUEF Joao Guilherme Germano Borchardt
SANTA MARIA DE JETIBÁ/ES**

Ingredientes

- | | |
|---|--|
|  600 g de peito de frango |  1 colher de chá de colorau |
|  300 g de batata inglesa |  ¼ maço de salsa |
|  150 g de cenoura |  2 unidades médias de cebolas |
|  150 g de ervilha em vagem |  4 unidades médias de ovos de galinha |
|  3 dentes médios de alho |  2 xícaras de chá de farinha de trigo |
|  2 colheres de sopa de sal |  2 xícaras de chá de leite de vaca integral |
|  1 xícara de chá de óleo de soja |  1 ½ colher de sopa de fermento em pó químico |

Modo de preparo

- 1** Primeiro prepare o recheio: refogue o peito de frango bem picado, cortado bem fininho no sal com alho, cebola, óleo, colorau. Quando estiver quase pronto, coloque salsa e reserve.
 - 2** Cozinhe à parte a batatinha, descascada e cortada em cubos em sal e água (a gosto). Numa outra panela, coloque a cenoura e a ervilha em vagem cortada em cubos para cozinhar em água e sal. Depois de cozidos todos os legumes, escorra e coloque junto com cárneo frango já pronto (refogado), reserve.
- MASSA**
- 3** Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e depois coloque na forma untada. Despeje a massa na forma, coloque o recheio por cima dela espalhando-o. Leve para o forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 40 minutos.

Arroz com talos de legumes

🕒 TEMPO DE PREPARO: 50min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas



Merendeira: ELENA MOREIRA DA COSTA BARROSO



EM Profa Maria dos Reis Coura • ALTO RIO DOCE/MG

Ingredientes



500 g de arroz



1 cabeça média de abóbora moranga



1 cabeça média de cebola



4 folhas de cebolinha verde



1 unidade média de pimentão verde



2 folhas de couve



2 unidades médias de beterrabas médias



4 folhas de espinafre



3 folhas de agrião



1 cabeça pequena de repolho branco



2 pedaços médios de mandioca

Modo de preparo

- 1 Fervente a casca da moranga com água e sal.
- 2 Faça o arroz como de costume.
- 3 Pique todos os talos, a cebola, cebolinha verde, pimentão, a casca da moranga e misture no arroz.



Purê de batata com recheio caipira

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 23 pessoas**



Merendeira: DESILENA FERREIRA MARQUES DA CUNHA



EM Jose Antônio Ferreira • ITATIAIUÇU/MG

Ingredientes



1 ½ kg de batata inglesa



6 dentes médios de alho



2 colheres de sopa de óleo de soja



400 g de tomate



2 unidades pequenas de cebolas



6 unidades grandes de ovos de galinha



1 colher de sopa de margarina



4 maços de espinafre



15 g de corante



1 colher de sopa de sal



1 copo de requeijão de leite de vaca



1 maço de cebolinha verde

Modo de preparo

PURÊ DE BATATA

1

Descasque a batata, corte em cubos médios, coloque na panela, cubra com água suficiente para o cozimento; coloque uma pitada de sal e deixe cozinhar bem, de modo que fique fácil de amassar. Depois de bem cozida, amasse bem as batatas, aqueça uma panela, derreta a margarina, acrescente a batata amassada, adicione o leite e ajuste a consistência do purê, reserve.

RECHEIO CAIPIRA

2

Em uma frigideira grande, coloque óleo, acrescente o alho picado e a cebola, deixe dourar bem, adicione os ovos, deixe fritar por dois minutos, em seguida acrescente o espinafre picadinho, acrescente uma pitada de sal; misture e deixe fritar bem; acrescente cheiro verde, tampe a panela e reserve.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

3

Pique de forma grosseira o tomate, a cebola e o alho. Coloque no liquidificador todos os ingredientes com um copo (tipo requeijão) de água, deixe triturar, reserve. Em uma panela, coloque todo conteúdo triturado, adicione o óleo, o corante, ajuste o sal e deixe cozinhar bem. Em um tabuleiro coloque uma camada de purê, em seguida intercale com uma camada do recheio caipira, coloque mais uma camada de purê e finalize com o molho caseiro.

Dica

Para o recheio use ovos caipiras.



Almôndegas de legumes com casca e espinafre

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 60 pessoas**



Merendeira: SONIA JAQUELINE DE JESUS



EM Zuleika Halfeld de Albuquerque • JECEABA/MG

Ingredientes



3 kg de carne bovina moída



2 unidades médias de chuchus



1 xícara de chá de vagem



1 maço de espinafre



2 unidades médias de cebolas



2 unidades médias de ovos de galinha



3 colheres de sopa de farinha de trigo



3 colheres de sopa de sal



6 dentes médios de alho

Modo de preparo

1

Primeiro tempere a carne moída com alho socado, cebola picadinha bem fina e sal. Em seguida, vá acrescentando os legumes, cenoura e chuchu com a casca ralada em ralo fino, vagem picada bem fina (o chuchu e a vagem devem ser ferventados antes de serem adicionados à massa). Por último, acrescente o espinafre picado bem fino. Em seguida adicione os ovos e a farinha de trigo para dar liga.

2

Misture bem todos os ingredientes até ficar homogêneo.

3

Enrole como uma bolinha média as almôndegas, coloque em um tabuleiro untado, leve ao forno pré-aquecido para assar por aproximadamente 20 minutos, virando-as para assar bem dos dois lados. Deixe cozinhar em molho de tomate por mais alguns minutos e pronto, agora é só servir.



Arroz nutritivo com aroma de alecrim

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: **CLEIDE MARIA DA SILVA DE LACERDA**



Creche Mun Renascer – CAIC • PATROCÍNIO/MG

Ingredientes



2 xícaras de chá de arroz



1 cabeça média de brócolis



3 cabeças médias de cebolas



3 unidades médias de cenouras



4 dentes grandes de alho



200 g de carne bovina



200 g de linguiça de porco



200 g de carne de porco



1 colher de sopa de alecrim fresco



500 g peito de frango



150 g de vagem



2 colheres de sopa de sal



3 unidades médias de milhos verdes



1 unidade média de abobrinha paulista



5 colheres de sopa de óleo de soja



300 g de queijo minas fresco

Modo de preparo

Lave o arroz e deixe escorrer. Em uma panela de pressão, faça um caldo, com óleo, alho, sal, 200 gramas de carne de porco e 04 xícaras de água. Deixe cozinhar até a carne desmanchar. Frite a linguiça. Refogue a carne bovina cortada em cubos com temperos cebola, alho e alecrim, quando estiver pronta misture a linguiça picadinha e reserve. Cozinhe o peito de frango com temperos, desfie e reserve. Corte o milho das espigas, misture com a cenoura em cubinhos e a vagem picada e reserve. Rale uma abobrinha média e junte com um maço de brócolis picado e reserve. Fatie o queijo e reserve.

1

MONTAGEM

Primeira Camada: Coloque o arroz cru no fundo do refratário e espalhe uniformemente.

2

Segunda Camada: Coloque a carne de porco com a linguiça.

Terceira Camada: Coloque o milho, cenoura e a vagem misturados.

Quarta Camada: Esparrame o peito de frango cozido e desfiado.

Quinta Camada: Coloque a abobrinha batida e os brócolis.

Sexta Camada: Esparrame por cima o queijo fatiado.

3

Por último coloque o caldo de carne molhando todo o conteúdo do refratário. Leve ao forno já aquecido por 45 minutos coberto com papel alumínio, após esse tempo, retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 45 minutos.



Almôndegas de frango com legumes e aveia

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 10min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 18 pessoas**



Merendeira: MARIA OLÍMPIA DOMINGUES



Centro de Educação Infantil Municipal
Arco Iris • POÇOS DE CALDAS/MG

Ingredientes



1 kg de peito de frango



150 g de cenoura



150 g de abobrinha italiana



150 g de cebola



35 g de alho



80 g de aveia em flocos



7 g de sal



60 g de cebolinha



60 g de salsinha



200 g de tomate



150 g de cebola



20 g de alho



5 ml de óleo de soja



30 g de açúcar cristal



7 g de sal

Modo de preparo

ALMÔNDEGAS

1

Moa o peito de frango sem osso e sem pele. Rale a cebola, a cenoura e a abobrinha. Misture no peito de frango moído, a cenoura, a abobrinha e a cebola raladas, o alho amassado (35g), a aveia em flocos, o sal (7g) e o cheiro verde.

2

Molhe as mãos com água para fazer as bolinhas, cerca de 40g cada, resultando num total de aproximadamente 36 unidades. Asse em forno médio por cerca de 35 minutos.

MOLHO NATURAL

3

Retire a parte branca de cima do tomate. Reserve. Refogue a cebola e o alho no óleo. Bata no liquidificador este refogado de cebola e alho juntamente com o tomate, sal e açúcar.

4

Coloque em uma panela, leve ao fogo médio e deixe ferver por aproximadamente 20 minutos. Adicione as almôndegas assadas e deixar ferver por mais 5 minutos.





Feijoada carioca



Merendeira: SHIRLEI OLIVEIRA DA SILVA



EM Padre Rafael Scarfo • ITAGUAÍ/RJ

 **TEMPO DE PREPARO: 1h 10min**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas**

Ingredientes



½ kg de feijão carioca



300 g de carne bovina



200 g de batata inglesa



200 g de abóbora cabotian



200 g de abobrinha italiana



1 maço de couve



1 maço de salsa



100 ml de óleo



1 cabeça média de alho



2 unidades médias de tomates



4 colheres de sopa de sal



1 unidade grande de cebola

Modo de preparo

- 1** Cate o feijão, lave e ponha para cozinhar por 20 minutos; reserve.
- 2** Corte a carne em cubos, tempere com sal e refogue em óleo, alho e cebola; deixe cozinhar e reserve.
- 3** Descasque todos os legumes e cozinhe separadamente em água e sal. Faça um refogado de tomate com alho e óleo e Reserve.
- 4** Em seguida, junte ao feijão cozido, a carne e os legumes cozidos, a couve picada e o refogado de tomate. Se necessário, adicione sal. Deixe ferver e acrescente a salsa.



Sopa creme de abóbora tropical



Merendeira: IRENE DE OLIVEIRA



Creche Municipal Brisamar • ITAGUAÍ/RJ

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas

Ingredientes



12 unidades médias de bananas prata



300 g de abóbora moranga



4 dentes médios de alho



1 unidade média de cebola



180 g de tomate



4 colheres de sopa de agrião



50 ml de óleo de soja



240 g de carne bovina



1 colher de sopa de salsa



1 colher de sopa de cebolinha



20 g de sal

Modo de preparo

- 1 Higienize o tomate, corte e reserve. Utilize 100 gramas para liquidificar. Corte a carne em cubos pequenos, reserve.
- 2 Refogue em uma panela de pressão alho, cebola e tomate, acrescente o molho de tomate liquidificado e coloque a carne. Deixe a carne cozinhar por 30 minutos.
- 3 Pegue abóbora crua, corte em cubinhos, cozinhe. Após, bata no liquidificador com água (reserve em uma panela).
- 4 Cozinhe em panela de pressão a banana com casca por 5 a 8 minutos. Descasque e bata no liquidificador. Acrescente a abóbora e a banana na panela da carne e deixe ferver por 10 minutos até atingir o ponto de creme. Para servir adicione agrião e cheiro verde.



Suflê de peixe



Merendeira: GILCA MARTINS



E E M Carmem Menezes Direito • ITAGUAÍ/RJ

 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**

Ingredientes



2 colheres de sopa de margarina



200 g de farinha de trigo



600 ml de leite de vaca integral



6 unidades grandes de ovos de galinha



2 kg filé de merluza



50 g de hortelã-pimenta



5 dentes grandes de alho



1 unidade média de cebola



2 colheres de sopa de sal



2 colheres de sopa de óleo de soja



10 folhas de coentro



6 unidades grandes de tomates

Modo de preparo

CREME

1 Separe as claras das gemas, bata as claras em neve e reserve. Coloque em uma panela a manteiga e deixe derreter em fogo brando. Junte a farinha de trigo, mexendo até formar uma farofa; adicione o leite e o sal e mexa até soltar do fundo da panela. Retire do fogo, espere esfriar e junte as gemas. Em seguida, acrescente as claras em neve.

RECHEIO

2 Refogue o alho e a cebola em óleo até dourar levemente; acrescente os tomates picados e um pouco de água e deixe levantar fervura. Logo após, adicione o peixe, o coentro e a hortelã-pimenta e deixe cozinhar. Junte o peixe refogado ao creme do suflê e leve ao forno até dourar.



Macarrão bem querer



Merendeira: JANEI RIQUE



Escola Municipal Madrid • RIO DE JANEIRO/RJ

 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 5 pessoas**

Ingredientes



250 g de macarrão



500 g de posta de cação



30 g de limão tahiti



2 dentes médios de alho



50 g de cebola



200 g de cenoura



100 g de chuchu



160 g de purê de tomate



15 ml de azeite de oliva extra virgem



4 g de folha de coentro



5 g de sal

Modo de preparo

MACARRÃO

1

Coloque a água para ferver em quantidade suficiente para cozinhar o macarrão. Acrescente o macarrão aos poucos, mexendo para soltar a massa. Quando estiver *al dente*, escorra a água e lave com água filtrada ou fervida. Reserve.

MOLHO

2

Coloque a água para ferver em quantidade suficiente para cozinhar a cenoura e o chuchu. Quando estiverem cozidos, escorra a água e reserve.

3

Limpe o peixe, lave e tempere com limão e sal. Aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o purê de tomate e deixe o molho apurar. Em seguida, acrescente o peixe com 2g de coentro e deixe no fogo por 10 minutos. Quando estiver pronto, acrescente o chuchu e a cenoura cozidos.

4

Coloque o macarrão em porções individuais e acrescente o molho. Salpique o coentro.

Creme de legumes com frango à margaretha



Merendeira: CARLA CRISTINA DA SILVA ROSA GUIMARAES



EM Margaretha Scholler • TRÊS RIOS/RJ

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



300 g de abobrinha



500 g de chuchu



3 unidades grandes de cenouras



1 unidade pequena de repolho branco



1 litro de leite de vaca integral



5 colheres de sopa de farinha de trigo



100 g de queijo parmesão ralado



2 colheres de sopa de sal



1 cabeça média de alho



1 unidade média de cebola



100 g de salsinha



100 g de cebolinha verde



3 colheres de sopa de óleo de soja



1 kg de peito de frango



5 colheres de sopa de vinagre cidra

Modo de preparo

1

Higienize todos os legumes e deixe de molho em solução com hipoclorito (conforme recomendação do fabricante). Após a higienização, cozinhe todos os legumes em água fervente com 1 colher de sopa de sal, até que fiquem bem cozidos.

2

Escorra a água de cozimento e bata no liquidificador os legumes com o leite e a farinha de trigo até que fique bem homogêneo. Leve esta mistura em panela e deixe cozinhar até que fique cremoso. Reserve.

3

Tempere o frango com alho, cebola, sal e vinagre. Em uma panela, refogue o frango, deixe cozinhar e desfie.

MONTAGEM

4

Coloque uma camada de creme de legumes, por cima o frango desfiado e cubra com o restante do creme. Cubra com o queijo ralado e leve ao forno para gratinar.



Bolinho de peixe com abóbora no forno

🕒 TEMPO DE PREPARO: 40min

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas



Merendeira: LUANA KATHERYNE DA SILVA VILELA



São Francisco de Assis Escola Municipal • PRAIA GRANDE/SP

Ingredientes



400 g de filé de merluza



400 g de abóbora



1 xícara de chá de cebola



1 dente médio de alho



1 colher de sopa de sal



1 colher de sopa de óleo de soja



1 colher de sopa de salsa



1 colher de sopa de cebolinha

Modo de preparo

- 1 Misture todos os ingredientes.
- 2 Faça bolinhos e coloque em uma assadeira untada com óleo.
- 3 Coloque no forno a 160° C até dourar.



Espaguete de abobrinha e cenoura à marinare

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 3 pessoas**



Merendeira: LUCIA HELENA DA SILVA



Lourdes Pereira Massaro Profa EMEF • SANTA ROSA DE VITERBO/SP

Ingredientes



500 g de abobrinha italiana



200 g de cenoura



3 unidades médias de tomates



2 colheres de sopa de óleo de soja



2 colheres de sopa de margarina



25 g de salsinha



25 g de cebolinha verde



2 cabeças pequenas de alho



1 cabeça pequena de cebola



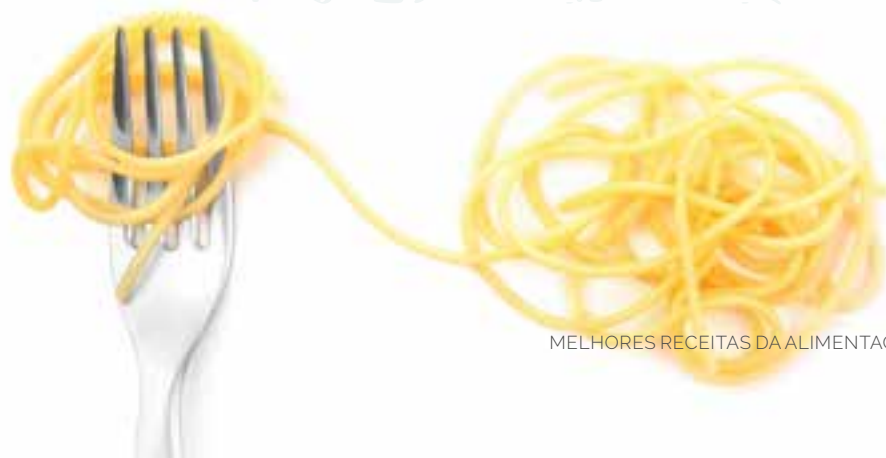
2 colheres de chá de açúcar cristal



1 ponta de faca de sal de cozinha

Modo de preparo

- 1 Cozinhe a abobrinha ralada (1 minuto) com sal e 1 colher de sopa de óleo, escorra e coloque em água fria. Reserve.
- 2 Cozinhe a cenoura (4 minutos) com sal e 1 colher de sopa de óleo, escorra e reserve.
- 3 **MOLHO**
Frite o alho e a cebola na margarina; acrescente os tomates picados (sem pele) com um pouco de água, coloque sal, açúcar e cheiro verde. Misture a cenoura ralada e a abobrinha. Acrescente o molho.



Lasanha de abobrinha

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 150 pessoas**



Merendeira: SILVIA ALMEIDA DOS SANTOS



EMEI Janete Clair • SÃO PAULO/SP

Ingredientes



6 kg de carne bovina



2 kg de tomate molho industrializado



2 kg de requeijão cremoso



1 kg de cebola



300 g de alho



1 maço de salsinha



10 kg de abobrinha italiana

Modo de preparo

- 1 Em uma panela, refogue o alho, a cebola até dourar, acrescente a carne já moída e refogue até secar água.
- 2 Acrescente o molho e deixe apurar, deixe cozinhar mais ou menos de 30 a 40 minutos, no final acrescente a salsinha. Reserve.
- 3 Corte a abobrinha em fatias médias (não precisa tirar a casca).
- 4 **MONTAGEM** (FORMA Nº 7)
Em uma forma, faça as camadas de abobrinha, depois a carne e o requeijão, faça isso mais uma vez. Deixe assar por aproximadamente 40 minutos à 1 hora em forno médio.

Dica

Finalizar com folha de manjeriço, fica muito bom.



Cuscuz paulista nutritivo

 TEMPO DE PREPARO: 50min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas



Merendeira: MARIVALDA ALMEIDA LIMA



CEI Diret o Pequeno Seareiro • SÃO PAULO/SP

Ingredientes



1 xícara de chá de cenoura



1 xícara de chá de vagem



7 unidades médias de tomates



1 kg filé de merluza



½ xícara de chá de azeite oliva



2 unidades grandes de cebolas



3 dentes grandes de alho



1 maço de cebolinha verde



1 maço de salsa



5 unidades grandes de limões tahiti



2 colheres de chá de sal



1 xícara de chá de abobrinha italiana



2 unidades médias de pimentões vermelhos



2 unidades médias de ovos de galinha



1 xícara de chá de farinha de milho amarela

Modo de preparo

1

Corte a abobrinha, a cenoura e a vagem em cubos pequenos e cozinhe-os em água com uma colher de sal e um pouco dos temperos picados: alho, cebola, cebolinha e salsa. Reserve o restante. Escorra-os quando estiverem cozidos e guarde o caldo.

2

Tempere o peixe com sal e caldo de limão e deixe marinar por meia hora. Em uma panela, coloque o azeite e refogue o restante do alho, cebola e tomates picados.

3

Em seguida, coloque o peixe, o pimentão picado bem pequeno, o restante da cebolinha e salsa picadas e o caldo dos legumes. Verifique o sal e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos, mexendo suavemente de vez em quando.

4

Quando o peixe estiver cozido e começar a se desmanchar, acrescente o ovo picado (reserve um para decorar) e os legumes cozidos. Coloque a farinha de milho e mexa bem.

5

Retire do fogo, coloque em uma forma, untada com azeite, pressionando bem. O fundo da forma pode ser decorado com rodela de ovo e tomate. Desenforme em uma travessa grande e enfeite com folhas de alface.

Quiche festivo



Merendeira: ANTÔNIA FRANCISCA DE SOUSA



EMEI Carolina Maria de Jesus • SÃO PAULO/SP

 TEMPO DE PREPARO: 40min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



10 fatias média de pães de forma integral



2 unidades médias de ovos de galinha



2 pitadas de sal



1 unidade pequena de cebola



2 dentes grandes de alho



½ xícara de chá de leite de vaca integral



1 colher de sopa de óleo de soja



1 xícara de chá de requeijão cremoso



1 unidade média de abobrinha italiana



3 colheres de sopa de salsinha



1 colher de sopa de creme vegetal



1 xícara de chá de proteína texturizada de soja (PTS)

Modo de preparo

MASSA

- 1 Retire as bordas do pão de forma e passe o rolo de macarrão em cada fatia. Acomode o pão em 10 assadeiras com 7 cm de diâmetro (tipo empada), untadas com margarina. Leve ao forno por cerca de 3 minutos. Reserve.

RECHEIO

- 2 Hidrate a PTS em 1 xícara de chá de água morna, deixe descansar por 5 minutos e escorra. Refogue no óleo a cebola e o alho picados, quando estiverem dourados, acrescente a PTS, uma pitada de sal, 2 colheres de salsinha picada e refogue por mais 3 minutos. Reserve.
- 3 Higienize a abobrinha, corte em fatias finas e distribua entre as 10 formas.
- 4 Bata no liquidificador o leite, os ovos e uma pitada de sal. Despeje duas colheres de sopa em cada forma, sobre as abobrinhas. Distribua imediatamente a mistura de PTS nas formas e acrescente uma colher de requeijão em cada forma. Decore com a salsinha restante.
- 5 Leve ao forno por 10 minutos ou até as bordas ficarem douradas. Deixe esfriar um pouco e sirva.



ROCHA AMARILHA
ACRE AMALUNAS PARANÁ
RONDÔNIA MATO GROSSO
SANTA CATARINA
RIO GRANDE DO SUL
MINEIRAS
GOIÁS
MATO GROSSO DO SUL
SÃO PAULO
PARANÁ
SANTA CATARINA
RIO GRANDE DO SUL
RIO GRANDE DO NORTE
PARAIBA
PERNAMBUCO
ALAGOAS
BAHIA
ESPÍRITO SANTO
RIO DE JANEIRO

*Receitas semifinalistas
região Sul*



Receitas

- 157 ▾ Estrogonofe de legumes
- 158 ▾ Escondidinho de mandioca com legumes
- 159 ▾ Barreadinho nutritivo
- 160 ▾ Big omelete assado
- 161 ▾ Aipim gratinado recheado com frango e legumes
- 162 ▾ Falsa empadinha de beterraba com frango
- 163 ▾ Bauru assado
- 164 ▾ Abóbora macanuda
- 165 ▾ Bolinho de peixe assado
- 166 ▾ Vaca atolada diferente
- 167 ▾ Farofa de ovos com legumes
- 168 ▾ Risoto de filé de tilápia

Estrogonofe de legumes

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas



Merendeira: NILSA MORAES RIBEIRO PEREIRA



Escola Joaquim V Castro E M Dr EF • APUCARANA/PR

Ingredientes



1 xícara de chá de abobrinha italiana



1 xícara de chá de batata inglesa



1 xícara de chá de cenoura



1 xícara de chá de chuchu



1 unidade grande de tomate vermelho



2 colheres de café de óleo de milho



1 cabeça pequena de cebolinha



3 dentes grandes de alho



1 xícara de chá de salsinha



1 caixa de creme de leite

Modo de preparo

- 1 Doure a cebola e o alho no óleo vegetal, junte os vegetais cozidos. Em seguida, adicione os tomates.
- 2 Ferva por 5 minutos. Adicione por último o creme de leite.
- 3 Misture bem e antes de servir jogue a salsinha picada. Sirva em seguida.



Escondidinho de mandioca com legumes

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 45min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**



Merendeira: LUCIMAR CAMARGO NICODEM
Escola Criança Feliz C M E I • MEDIANEIRA/PR

Ingredientes



1 prato de sopa de mandioca



1 unidade média de peito de frango



1 cabeça pequena de brócolis



2 unidades médias de cenouras



3 unidades médias de tomates



1 caixa de creme de leite



4 fatias finas de queijo mozzarella



1 xícara de café de salsa



1 xícara de café de cebolinha verde



1 maço de alecrim fresco



1 pitada de sal

Modo de preparo

1

Descasque e cozinhe a mandioca em 2 litros de água. Amasse bem, depois de amassada acrescente o creme de leite e o sal a gosto. Misture bem até tornar-se um purê bem homogêneo.

2

RECHEIO

Em 1 litro de água fervendo, cozinhe por 10 minutos a cenoura, os brócolis (com os talos e folhas). Em seguida, corte e reserve para o molho. Para o molho, refogue o peito de frango com os tomates. Coloque sal a gosto.

3

MONTAGEM

Em uma travessa, coloque uma camada do purê de mandioca. Em seguida, uma camada do molho e os legumes picados, inclusive os talos e folhas, cubra com o restante do purê. Para finalizar, coloque o queijo e leve ao forno para gratinar.



Barreadinho nutritivo

 **TEMPO DE PREPARO: 3h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: ELIANE DEBORA PEREIRA MATHIAS



Escola Maria Luisa B Merkle CMEI Profa • MORRETES/PR

Ingredientes



500 g de carne bovina



1 colher de sopa de óleo de soja



1 unidade média de cebola



2 dentes grandes de alho



3 folhas de louro



2 colheres de sopa de semente de cominho



1 ½ colher de sopa de sal



1 unidade média de cenoura



1 unidade pequena de abobrinha italiana



1 folha de repolho branco



5 folhas de couve



100 g de farinha de mandioca



2 copos de requeijão de arroz



1 colher de sopa de vinagre cidra



1 colher de chá de sal



1 unidade média de banana nanica



1 unidade média de tomate

Modo de preparo

1

Corte a cebola em pedaços de 2 centímetros. Pique os dentes de alho. Corte a carne em cubos de 3 a 4 centímetros. Adicione em uma panela de pressão, sem mexer para formar camadas: óleo, cebola, alho, carne, sal, cominho, louro e, por último, 2 litros de água. Tampe a panela de pressão, leve ao fogo e deixe cozinhar por 1 hora após pegar pressão. Retire os talos das folhas da couve e reserve as folhas para a salada. Corte em pedaços grandes a cenoura, abobrinha, repolho e os talos da couve. Adicione os legumes em uma panela, cubra-os com água, leve ao fogo e deixe cozinhar por 15 minutos.

2

Bata os legumes cozidos com a água do cozimento em um liquidificador ou processador de alimentos e reserve em uma panela grande. Lave o arroz, adicione água, vinagre e sal e cozinhe. Corte as folhas da couve em tiras fininhas e o tomate cereja em 4, monte a salada e reserve.

3

Retire a panela de pressão do fogo, adicione mais 1 litro de água e leve novamente ao fogo, deixe cozinhar por mais 40 minutos após pegar pressão; Retire a carne da panela e desfie-a rapidamente com a ajuda de uma faca e uma colher. Coloque a carne desfiada e a água do cozimento da carne na mesma panela dos legumes batidos, misture, leve ao fogo e deixe ferver. Engrosse adicionando aos poucos a farinha de mandioca crua e mexa até formar um pirão (não muito seco); Sirva com arroz, salada de couve com tomate cereja e banana crua picada.

Big omelete assado

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas**



Merendeira: KARISA KELLY DE PAULO



Escola Correia Defreitas E M Ei Ef • RIBEIRÃO CLARO/PR

Ingredientes

- | | |
|---|---|
|  48 unidades grandes de ovos de galinha |  1 xícara de chá de salsa |
|  3 cabeças grandes de cebolas |  1 xícara de chá de cebolinha |
|  4 unidades grandes de cenouras |  2 colheres de sopa de sal |
|  1 unidade grande de brócolis |  6 xícaras de chá de farinha |
|  3 unidades médias de abobrinhas |  2 colheres de sopa de fermento em pó químico |
|  10 dentes grandes de alho |  1 unidade média de chicória |
|  5 unidades grandes de tomates | |

Modo de preparo

- 1** Primeiramente bata os ovos.
- 2** Em seguida, corte em quadradinhos pequenos a cebola, o tomate, os brócolis e o alho e acrescente aos ovos. Rale a cenoura e a abobrinha e acrescente aos outros ingredientes. Corte em tiras finas a chicória e também acrescente.
- 3** Logo após, misture a farinha de trigo e o fermento em pó e, por último, a salsinha e a cebolinha picadinhas. Unte uma assadeira com margarina e coloque a mistura. Decore com rodela de tomate, salsinha e cebolinha picadinhas a gosto. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.



Aipim gratinado recheado com frango e legumes

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 10min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas**



Merendeiro: NEUSA TEREZINHA BERVIAN FOLLE



EEEM Almirante Tamandaré • SANTA MARIA DE JETIBÁ/ES

Ingredientes



1 kg de mandioca



2 unidades médias de ovos de galinha



1 colher de sopa de sal



1 cabeça média de cebola



1 unidade grande de tomate



½ xícara de café de pimentão



1 unidade média de cenoura



½ xícara de café de brócolis



1 colher de chá de orégano fresco



½ kg de peito de frango



½ xícara de café de queijo mozzarella

Modo de preparo

- 1** Cozinhe a mandioca com sal, depois de cozida, processe junto com os ovos, reserve. Cozinhe o frango com um pouco de sal e orégano e, em seguida, desfie, reserve.
- 2** Em um refratário untado com margarina, coloque a metade da porção da mandioca que foi reservada, sobre ela acrescente o frango desfiado, sobre o frango coloque a cebola crua picada, a cenoura crua ralada, o pimentão cru cortado em cubos, o tomate cru sem sementes cortado em cubos e polvilhe com meia colher de orégano.
- 3** Cubra com o restante da mandioca reservada, sobre ela, coloque o queijo ralado e polvilhe com o restante do orégano. Leve ao forno 180°C até o queijo ficar gratinado.



Falsa empadinha de beterraba com frango



Merendeira: KATIA ROZANE DE OLIVEIRA PETERS



EEEF Visconde de Ouro Preto • ARROIO DO PADRE/RS

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas

Ingredientes



3 dentes médios de alho



2 cabeças médias de beterrabas cozidas



2 unidades médias de ovos de galinha



1 colher de café de açúcar mascavo



4 colheres de sopa de óleo vegetal cártamo



1 pitada de sal



2 colheres de sopa de leite em pó de vaca



1 copo de requeijão de farinha de centeio



1 copo de requeijão de aveia em flocos, crua



1 colher de sopa de fermento em pó químico



1 colher de sopa de queijo parmesão ralado



1 pedaço grande de peito de frango



1 cabeça pequena de cebola



1 colher de chá de orégano



1 colher de sopa de salsa



3 colheres de sopa de molho de tomate



1 copo de requeijão de farinha de trigo especial

Modo de preparo

RECHEIO

1

Prepare o frango desfiado com os temperos (orégano, salsinha, alho amassado com sal, cebola picadinha e o molho de tomate), deixando esfriar.

MASSA

2

Liquidifique a beterraba, o sal, o açúcar, os leite, os ovos e o óleo. Após, acrescente a farinha integral ou centeio, a farinha de trigo especial e continue batendo até a massa ficar com boa consistência.

3

Em seguida, acrescente a aveia e o fermento em pó e misture com uma colher. Unte forminhas com óleo e farinha. Coloque em duas partes: entre a primeira e a segunda, coloque o recheio e, por fim, o queijo ralado por cima.

4

Leve ao forno na temperatura de 180 graus por mais ou menos 35 minutos, dependendo do forno. Sirva como complemento de arroz, feijão e saladas ou como bolinho com suco.

Bauru assado



Merendeira: DEISE CAPELLARI



EMEI Magia e Saber • NOVA BASSANO/RS

 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 55 pessoas**

Ingredientes



500 g de farinha de trigo



500 ml de leite de vaca integral



80 g de açúcar mascavo



20 g de fermento biológico



1 unidade média de cebola



1 dente médio de alho



3 unidades médias de tomates



2 maços de salsa



2 maços de cebolinha verde



30 g de sal



2 maços de brócolis



2 colheres de sopa de ervilha



1 unidade pequena de cenoura



500 g de peito de frango



2 colheres de sopa de abóbora moranga



2 colheres de sopa de milho



2 colheres de sopa de batata inglesa



2 maços de couve-flor



500 g de farinha de centeio integral

Modo de preparo

RECHEIO

1

Cozinhe os legumes, a ervilha, o milho e a batata no vapor. Refogue a cebola, a cebolinha, a salsa, os tomates e o sal. Acrescente o peito de frango e cozinhe até o ponto. Misture os alimentos cozidos no vapor no molho de frango.

2

MASSA

Misture as farinhas, o açúcar e o sal. Abra um espaço e acrescente o leite e o fermento. Amasse até o ponto de pão. Alise a massa no cilindro. Espiche em tiras com uma largura de 15 cm.

3

Coloque o recheio, pegue as laterais da massa, junte uma ponta com a outra e vire para baixo a parte que foi unida. Corte em pedaços de 5 cm e coloque em forma untada, pincele ovo batido e deixe crescer. Asse em forno pré-aquecido com temperatura de 180°C até ficarem dourados.



Abóbora macanuda



Merendeira: MARTA DA SILVA BARBOSA



EMEF PROF Anísio Teixeira • PORTO ALEGRE/RS

TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

NÚMERO DE PORÇÕES: 28 pessoas

Ingredientes



2 kg de abóbora cabotian



1 dente médio de alho



2 colheres de sopa de açúcar cristal



1 cabeça pequena de cebola



1 colher de chá de sal



2 colheres de sopa de óleo de soja



1 xícara de chá de salsa



1 dente pequeno de alho



1 xícara de chá de farinha de milho amarela



½ xícara de chá de pimentão vermelho



½ xícara de chá de alho-poró



2 unidades médias de tomates



750 g de carne de charque cozido

Modo de preparo

QUIBEBE

1

Cozinhe a carne de charque por quinze minutos na panela de pressão. Escorra, desfie e reserve. Coloque a abóbora para cozinhar com o sal, acrescente a água aos poucos. Frite a cebola e o alho. Deixe a abóbora cozinhar até desmanchar e acrescente a farinha de milho e o açúcar, deixando cozinhar por quinze minutos. Após o cozimento, acrescente a salsa. Reserve.

2

RECHEIO

Refogue a carne de charque desfiada com o pimentão vermelho, cebola, alho, alho poró e, por último, o tomate por 10 minutos.

3

MONTAGEM

Unte uma forma pequena (+/- 40cm por 27cm), com óleo. Coloque a metade da massa do quibebe. Por cima, coloque o recheio e cubra com o restante do quibebe. Coloque para assar em forno pré-aquecido (200°C) por 30 minutos.

Dica

Macanuda é uma expressão típica gaúcha que significa muito bom, excelente, de acordo com o Dicionário gaúcho do autor Alberto Juvenal de Oliveira, editora AGE, 4ª edição.



Bolinho de peixe assado

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 45 pessoas



Merendeira: MARCIA ALTENHOFEN



Escola Municipal Integral Esperança • ITAPIRANGA/SC

Ingredientes



1 kg de filé de tilápia congelado



3 unidades médias de ovos de galinha



2 unidades médias de cebolas



2 unidades médias de tomates



10 g de sal



1 pitada de alho pó



250 g de aveia em flocos



200 g de semente de linhaça



20 g de salsa



20 g de cebolinha



200 g de farinha de trigo



20 ml de óleo de soja

Modo de preparo

1

Descongele a tilápia (deve estar na forma de polpa). Higienize a cebola, o tomate, a salsa, a cebolinha e pique bem. Higienize os ovos. Triture a linhaça no liquidificador.

2

Em um recipiente, misture todos os ingredientes, acrescentando a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto (não grudar nas mãos). Quando a massa estiver homogênea, faça bolinhas e coloque em uma forma untada com óleo de soja. Asse no forno pré-aquecido em temperatura de 250°C durante 35 minutos ou até dourar.



Vaca atolada diferente



Merendeira: JULIANE GRACIELI VERGANI



Creche Pedacinho do Céu • OURO/SC

 TEMPO DE PREPARO: 2h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 90 pessoas

Ingredientes



3 kg de mandioca cozida



1 kg de carne bovina



8 unidades médias de tomates



2 maços de salsa



3 unidades grandes de cebolas



1 maço de cebolinha verde



4 colheres de sopa de colorau



3 colheres de sobremesa de sal

Modo de preparo

- 1** Cozinhe a mandioca em uma panela até ficar bem cozido.
- 2** Em outra panela, cozinhe a carne com os demais ingredientes.
- 3** Após cozidos, junte os dois e deixe ferver por mais meia hora. Sirva acompanhado de arroz e saladas.



Farofa de ovos com legumes

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 34 pessoas



Merendeira: IVANI SALETE BRUSTOLIN



Centro Municipal de Educação Infantil
Raio de Sol • NOVA ERECHIM/SC

Ingredientes



500 g de farinha de mandioca torrada



10 unidades médias de ovos de galinha



3 xícaras de chá de cenoura



2 xícaras de chá de couve



1 xícara de chá de beterraba



1 xícara de chá de cebola



1 xícara de chá de brócolis



1 xícara de chá de repolho branco



2 colheres de sopa de óleo de soja



2 colheres de sopa de sal



1 colher de sopa de pimentão verde



3 colheres de sopa de salsinha



1 dente médio de alho

Modo de preparo

- 1 Doure a cebola, o pimentão e o alho com o óleo. Acrescente a cenoura ralada e refogue até enxugar.
- 2 Coloque a couve, os brócolis, o repolho e a beterraba ralada. Refogue novamente por alguns minutos.
- 3 Acrescente a farinha de mandioca e mexa até enxugar. Por último, acrescente a salsinha, os ovos picados e o sal.



Risoto de filé de tilápia



Merendeira: MARISETE CECATO WISNIESKI



Esc Mun de Educ Básica Jose Theobaldo
Utzig • PINHALZINHO/SC

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes



1 kg de filé de tilápia



240 g de arroz



36 g de sal



60 g de margarina



25 g de alho



200 g de cebola



400 g de tomate



200 g de cenoura



100 g de abóbora cabotian



100 g de brócolis



1 unidade pequena de limão



10 g de salsa



5 g de orégano



10 g de manjeriço

Modo de preparo

1

Primeiramente retire os espinhos dos filés e corte em cubos. Reserve em um refratário e deixe marinando com um pouco de água, sal, suco de limão, manjeriço, orégano e uma colher de sopa de chimichurri por 60 minutos.

2

Em uma panela, acrescente margarina, cebola, alho e refogue. Depois acrescente tomate, cenoura e refogue novamente, acrescente os filés e 500 ml de água e o sal deixando cozinhar por 15 minutos. Após acrescente colorau, a cabotian e, por último, o tempero verde.



