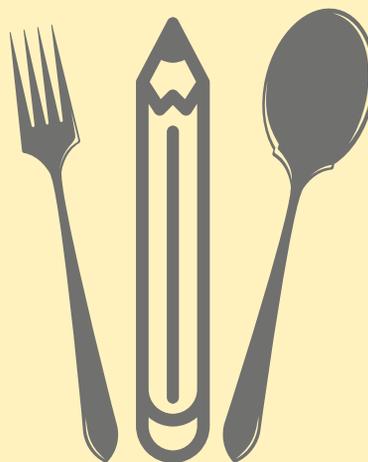


2ª Edição



Melhores Receitas da
Alimentação Escolar

FNDE



***MELHORES
RECEITAS DA
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR***





Expediente

ELABORAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E INFORMAÇÕES

Ministério da Educação
Fundo Nacional de Desenvolvimento
da Educação
Diretoria de Ações Educacionais
Coordenação Geral do Programa
Nacional de Alimentação Escolar
Setor Bancário Sul, Quadra 2, Bloco F,
4º Andar, Edifício FNDE
CEP: 70.070-929 - Brasília - DF

CORDENAÇÃO GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Coordenadora-Geral
Karine Silva dos Santos

ELABORAÇÃO TÉCNICA, ORGANIZAÇÃO, PESQUISA E REDAÇÃO

Maria Sinedes Neres dos Santos

COMISSÃO TÉCNICA DO CONCURSO MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Bruno Costa e Silva
Irisléia Aires Silva
Karine Silva dos Santos
Maria Sinedes Neres dos Santos
Solange Fernandes de Freitas Castro
Valmo Xavier
Wagner Vinicius Cunha de Almeida

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 valorizar o papel das merendeiras e merendeiros na promoção da alimentação saudável nas escolas públicas brasileiras, bem como 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 instituíram o Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar, reconhecendo também a atuação de gestores e nutricionistas responsáveis técnicos pelo PNAE

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

Na segunda etapa, **Estadual**, foi aberta a votação através do site do Concurso em que nutricionistas ligados ao FNDE e membros do Conselho de Alimentação Escolar votaram e selecionaram até 4 (quatro) receitas inscritas no seu estado para participar da Etapa Regional. As receitas foram avaliadas quanto: possibilidade de replicação da receita 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) receitas. Nessa etapa, as escolas cadastraram no site as atividades de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvidas e relacionadas com a receita classificada para a etapa. 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, 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 seguiu os 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 inseriram, na página eletrônica do concurso, a descrição 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 entidades públicas parceiras do PNAE. As receitas foram preparadas durante evento, em Brasília, e a comissão julgadora apontou a melhor de cada região por colocação, levando em consideração a criatividade, a valorização dos hábitos locais e a viabilidade de replicação dos pratos nas escolas.

As merendeiras responsáveis pelas respectivas receitas foram premiadas nas seguintes ordens:

- Vencedores da etapa nacional **1º colocado** (1 de cada região), além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, ganhou um prêmio de R\$ 6 mil e uma viagem internacional para República Dominicana;
- Vencedores da etapa nacional **2º colocado** (1 de cada região), além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, ganhou um prêmio de R\$ 3 mil;
- Vencedores da etapa nacional **3º colocado** (1 de cada região), além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, será entregue um prêmio de R\$ 1 mil.

Dados do concurso

2.252 merendeiras de todas as regiões participaram da primeira fase;

- **1.284 merendeiras** passaram para a etapa estadual;
- **127 merendeiras** seguiram para a seleção regional;
- **15 merendeiras** chegaram à grande final;

Para as 15 (quinze) merendeiras(os) vencedores, os prêmios foram distribuídos nas seguintes categorias:

- **Para os terceiros colocados** (1 de cada região) além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, foi entregue um prêmio de R\$ 1 mil.
- **Para os segundos colocados** (1 de cada região) além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, foi entregue um prêmio de R\$ 3 mil (três mil reais).
- **Para os primeiros colocados** (1 de cada região) além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, foi entregue um prêmio de R\$ 6 mil (seis mil reais) e uma viagem internacional.

A comissão julgadora da etapa nacional foi composta pelos seguintes representantes

- **Lorena Gonçalves Chaves Medeiros** – representante dos nutricionistas do Programa Nacional de Alimentação Escolar;
- **Sofia Morais Marinho** – representante dos estudantes da rede pública;
- **Alda dos Santos** – representante dos conselheiros de alimentação escolar;
- **Mariana Rocha** – representante do Centro de Excelência do Programa Mundial de Alimentos representando os parceiros do concurso;
- **Marcelo Petrarca** – representante dos chefs 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
- Maria Sinedes Neres dos Santos
- Solange Fernandes de Freitas Castro
- Valmo Xavier
- Wagner Vinicius Cunha de Almeida





Carta do Ministro da Educação

O Brasil é um país de grandes dimensões, constituído por regiões e estados famosos por sua rica variedade em recursos naturais. A história do Brasil, desde o início da colonização, traz em sua memória relatos da cultura alimentar brasileira: sua cor, aroma e sabor.

A saborosa culinária brasileira incorpora a cultura original de populações indígenas, assim como um vasto número de tradições, como a africana, portuguesa, espanhola, alemã, polonesa, francesa, holandesa, libanesa, japonesa, entre outras. Muitos alimentos típicos da nossa terra são bem conhecidos, como, por exemplo, a mandioca, o pequi, o tucupi e a manga.

Neste contexto, a escola aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações que favoreçam os hábitos alimentares regionais e culturais saudáveis de modo a respeitar as referências nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade e pautar-se na sustentabilidade, sazonalidade e diversificação agrícola da região e na alimentação saudável e adequada que vem ao atrelamento entre a agricultura familiar e a alimentação escolar fundamenta-se nas diretrizes estabelecidas pela Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, 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 Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) deve ser utilizado na compra de gêneros alimentícios diretamente da agricultura familiar e do empreendedor familiar rural ou de suas organizações, priorizando-se

os assentamentos da reforma agrária, as comunidades tradicionais indígenas e as comunidades quilombolas.

E as merendeiras desempenham papel fundamental, ao colocar em prática todos os critérios estabelecidos para uma alimentação saudável, manipulando diretamente os alimentos e mantendo uma relação expressa com os estudantes.

Assim, reconhecendo a importância do trabalho das merendeiras e das ações de Educação Alimentar e Nutricional no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o Ministério da Educação e o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação promoveram, a segunda edição do **Concurso “Melhores Receitas da Alimentação Escolar”**.

E essa publicação reúne as melhores receitas criadas por merendeiras e nutricionistas de todas as regiões do Brasil e trazem de volta os valores regionais, para que os alunos possam desfrutar o máximo de cada alimento regional.

Este livro é uma amostra do compromisso deste MEC com alimentação escolar de todos os alunos, com seu crescimento integral e com a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, criando um ambiente protetor e promotor de hábitos alimentares mais saudáveis. Desejamos a vocês uma boa leitura.



Rossieli Soares da Silva
Ministro da Educação



Carta do Presidente do FNDE

Há quem diga que cozinhar é uma corrente do bem. A receita de uma preparação surge simples, passa de geração em geração e, a cada mão, torna-se ainda melhor. E quando as preparações são feitas e consumidas no ambiente escolar elas tornam-se ainda mais importantes, porque compõem a memória afetiva dos estudantes e desempenham um papel determinante no processo formativo.

Em vigor há 63 anos, o Programa Nacional de Alimentar Escolar (PNAE), uma das políticas públicas mais antigas do país e um dos maiores programas de alimentação escolar do mundo, tanto em número de estudantes atendidos quanto em recursos financeiros alocados, através da distribuição de refeições durante o intervalo das atividades escolares diariamente, cerca de 50 milhões de refeições são servidas para mais de 40 milhões de estudantes de 160 nas escolas públicas do país. O PNAE visa melhorar a qualidade das refeições, formar bons hábitos alimentares e aumentar a capacidade de aprendizagem possui um sólido arcabouço legal que aponta contribuir, através da oferta de uma alimentação saudável e adequada, com o crescimento e desenvolvimento de estudantes de escolas públicas todos os dias. 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.

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 **Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar** que já sua 2ª edição 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 empenho e dedicação diária de vocês. Todo trabalho voltado 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 é atualmente uma referência global em alimentação escolar.

Reconhecido como uma iniciativa de excelência pelo Programa Mundial de Alimentos das Nações Unidas, o programa atende a mais de 40 milhões de estudantes de escolas públicas todos os dias.

O caráter inovador do PNAE está não apenas em seu alcance, mas também nas sólidas diretrizes que garantem sua qualidade. O programa oferece refeições diversificadas, que atendem a critérios nutricionais específicos e se vinculam às culturas locais das regiões brasileiras. É um importante aliado do país no combate à desnutrição e a outras formas de má-nutrição, principalmente porque tornou-se um meio de promoção de hábitos alimentares saudáveis e de educação alimentar e nutricional para alunos e suas famílias. Por meio do PNAE, a comunidade escolar aprende sobre as escolhas que podem ser feitas para melhorar a saúde de todos.

O PNAE é também uma ferramenta de fortalecimento da agricultura familiar. Os agricultores familiares são os principais produtores dos alimentos consumidos em nosso país. Por lei, a alimentação escolar deve destinar 30% dos recursos à compra de alimentos produzidos por esses agricultores. As compras de alimentos feitas pelas escolas valorizam a produção local e criam oportunidades de mercado para esses produtores familiares, que estão entre os grupos mais vulneráveis à pobreza.

Todas essas inovações do Programa Nacional de Alimentação Escolar só saem do papel quando gestores, profissionais e educadores estão comprometidos com sua execução. O papel de nutricionistas e merendeiras é fundamental. São essas pessoas, mulheres em sua maioria, que transformam leis e normas em comida saborosa. São elas que conhecem o gosto de cada criança e adolescente e usam toda a sua criatividade para preparar refeições saudáveis e irresistíveis.

O Prêmio Melhores Receitas da Alimentação Escolar é o reconhecimento desse indispensável trabalho realizado com amor e dedicação por merendeiras e nutricionistas. Em sua segunda edição, o Prêmio selecionou as preparações mais apetitosas de escolas de cada uma das cinco regiões do Brasil.

Neste livro, apresentamos as cinco receitas mais nutritivas e saborosas e as receitas finalistas, além das semifinalistas de cada região. É mais um reconhecimento ao trabalho incansável dessas profissionais e às refeições deliciosas que preparam diariamente.

O Programa Mundial de Alimentos felicita o FNDE pela iniciativa e agradece a todas as profissionais que compartilharam suas receitas.

Boa leitura e bom apetite!

Daniel Balaban

Diretor do Centro de Excelência contra a Fome e representante do Programa Mundial de Alimentos das Nações Unidas



Sumário

PNAE 63 anos 13

- 15 ▾ Biodiversidade brasileira: novas possibilidades e oportunidades
- 25 ▾ O papel dos nutricionistas no Programa Nacional de Alimentação Escolar
- 27 ▾ Nutricionista da Região Centro-Oeste
- 28 ▾ Nutricionista da Região Nordeste
- 29 ▾ Nutricionista da Região Norte
- 30 ▾ Nutricionista da Região Sudeste
- 31 ▾ Nutricionista da Região Sul
- 32 ▾ O papel das merendeiras no Programa Nacional de Alimentação Escolar

Histórias 35

- 36 ▾ Vencedora Região Centro-Oeste
- 38 ▾ Vencedora Região Nordeste
- 40 ▾ Vencedora Região Norte
- 42 ▾ Vencedora Região Sudeste
- 45 ▾ Vencedora Região Sul



Top 10 47

- 49 ▾ Finalistas Região Centro-Oeste
- 51 ▾ Finalistas Região Norte
- 53 ▾ Finalistas Região Nordeste
- 55 ▾ Finalistas Região Sul
- 57 ▾ Finalistas Região Sudeste

Receitas 59

- 59 ▾ Semifinalistas região Centro-Oeste
- 79 ▾ Semifinalistas região Nordeste
- 123 ▾ Semifinalistas região Norte
- 153 ▾ Semifinalistas região Sudeste
- 173 ▾ Semifinalistas região Sul





PNAE 63 anos

Em vigor há 63 anos, o Programa Nacional de Alimentar Escolar (PNAE), uma das políticas públicas mais antigas do país e um dos maiores programas de alimentação escolar do mundo, tanto em número de estudantes atendidos quanto em recursos financeiros alocados, através da distribuição de refeições durante o intervalo das atividades escolares diariamente, cerca de 50 milhões de refeições são servidas para mais de 40 milhões de estudantes de 160 mil nas escolas públicas do país.

O PNAE visa melhorar a qualidade das refeições, formar bons hábitos alimentares e aumentar a capacidade de aprendizagem possui um sólido arcabouço legal que aponta contribuir, através da oferta de uma alimentação saudável e adequada, com o crescimento e desenvolvimento de escolares matriculados na educação básica das redes públicas federal, estadual, do Distrito Federal e municipal,

incluindo aqueles que se encontram em áreas indígenas e de remanescentes quilombolas. Dentre inúmeros aspectos, esta alimentação compreende a utilização de alimentos variados e seguros e referencia - se no respeito à cultura, hábitos e tradições alimentares.

RESPEITO AOS HÁBITOS ALIMENTARES REGIONAIS NO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: ASPECTOS HISTÓRICOS E REFLEXÕES SOBRE ALCANCES, LIMITES E POSSIBILIDADES.

Respeitar a diversidade cultural, os hábitos e as práticas assim como culturas e tradições alimentares têm sido descrito em diversos conceitos e diretrizes que orientam as políticas públicas relacionadas à Alimentação e Nutrição no Brasil. Tal fenômeno se conforma particularmente a partir dos anos de 1990 quando a alimentação adota a perspectiva do direito humano, perspectiva que integrará os documentos



normativos relacionados ao campo. Todavia, pensar o respeito aos hábitos e tradições alimentares em um contexto cultural-sócio-político-econômico em que se propõem mudanças nas práticas alimentares tendo em vista a promoção da saúde e a prevenção de doenças se constitui em um desafio para a execução das políticas públicas no âmbito local.

Brasil é um país de grandes dimensões, constituído por regiões e estados famosos por sua rica variedade em recursos naturais. A história do Brasil, desde o início da colonização, traz em sua memória relatos da cultura alimentar brasileira: sua cor, aroma e sabor.

A singular culinária brasileira incorpora a cultura original de populações indígenas, assim como um vasto número de tradições, como a africana, portuguesa, espanhola, alemã, polonesa, francesa, holandesa, libanesa, japonesa, entre outras. Muitos alimentos típicos da nossa terra são bem conhecidos, como, por exemplo, a mandioca e a manga.

No entanto, existem muitos outros alimentos nutritivos e saborosos, que eram apreciados e faziam parte das refeições familiares, mas que foram, aos poucos, sendo esquecidos ou desvalorizados. Entre as principais razões do

abandono gradual desses alimentos está o fato de as pessoas terem migrado para as cidades grandes, passando a consumir uma quantidade maior de alimentos industrializados.

A aquisição de alimentos regionais é um elemento com potencial de vincular o PNAE à sustentabilidade, ao respeito aos hábitos alimentares regionais e à reconexão entre produção e consumo de alimentos.

Entretanto, a alimentação escolar se dá em um espaço de relações de poder historicamente legitimadas, também produtor de práticas e identidades, onde se percebe uma ressonância das práticas escolares com a prática da alimentação escolar. Ou seja, o papel ambíguo da escola, enquanto dispositivo de poder e sujeição e, ao mesmo tempo, de possibilidade de construção de identidades emancipatórias, também influencia na dinâmica da alimentação escolar como constitutiva de identidades.

A Alimentação Escolar pode agregar também os **PRODUTOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE**, valorizando a produção regional, resgatando hábitos e culturas alimentares, fortalecendo as comunidades tradicionais, e diversificando a alimentação nas escolas, na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional.



Biodiversidade brasileira

Novas possibilidades e oportunidades

Autores: DANIELA M. DE OLIVEIRA BELTRAME¹,
CAMILA NEVES SOARES OLIVEIRA², LIDIO CORADIN¹

¹ PROJETO BIODIVERSIDADE PARA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

² MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE

A BIODIVERSIDADE E A SOCIOBIODIVERSIDADE

Diversidade biológica ou biodiversidade são expressões que se referem à variedade da vida no planeta, ou à propriedade dos sistemas vivos de serem distintos ou diferentes. Variação é uma necessidade fundamental da vida (Solbrig, 1992). A biodiversidade engloba todos os seres vivos, como plantas, animais, microrganismos, e, também, os ecossistemas em que vivem e os processos ecológicos dos quais participam. Pode ser expressada em três níveis: diversidade de genes (diferentes indivíduos dentro de uma mesma espécie), de espécies e de ecossistemas (Dias, 1996).

A biodiversidade possui valor intrínseco, além de valores ecológico, genético, social, econômico, científico, educacional, cultural, recreativo e estético. O potencial de utilização sustentável da biodiversidade é fruto da disponibilidade de matéria prima, e depende de inovações tecnológicas e das relações de oferta e





demanda do mercado. A biodiversidade é um dos componentes fundamentais da natureza e fonte de imenso potencial de uso econômico, pois representa a base das atividades agrícolas, pecuárias, pesqueiras e florestais e, também, da estratégica indústria da biotecnologia (Coradin, 2011). As funções ecológicas desempenhadas pela biodiversidade são ainda pouco compreendidas, mas são fundamentais para a biosfera, tornando a Terra apropriada e segura para a vida.

Com 15% a 20% da biodiversidade mundial, o Brasil é considerado o principal país dentre os 17 países chamados de megadiversos. O país detém em seu território a maior riqueza de espécies da flora no mundo, além dos maiores remanescentes de ecossistemas tropicais (Myers et al., 2000, Ulloa Ulloa et al., 2017). Além de possuir uma imensa biodiversidade, o Brasil também possui uma rica diversidade sociocultural, representada por diversos povos e comunidades tradicionais, como indígenas, quilombolas, ribeirinhos, marisqueiras, pescadores artesanais, caiçaras, sertanejos, pantaneiros, entre outros, que possuem uma forte relação com a biodiversidade do ambiente em que vivem e são guardiões de um enorme acervo de conhecimentos tradicionais (saberes, crenças e costumes) sobre o seu uso e conservação (SEPPIR, 2018; MMA, 2018).

A sociobiodiversidade é definida como a relação entre a biodiversidade e a diversidade de sistemas socioculturais. Assim, os alimentos e outros produtos da sociobiodiversidade são aqueles gerados a partir da biodiversidade do Brasil, voltados à formação de cadeias produtivas de interesse dos povos e comunidades tradicionais e de agricultores familiares (Portaria Interministerial MMA, MDS e MDA nº 239/2009). A valorização destes alimentos e das práticas e saberes das comunidades

que os produzem pode promover a geração de renda, melhoria da qualidade de vida e do ambiente em que vivem.

Mesmo considerando a grande diversidade de espécies existentes e as mudanças ocorridas nas últimas décadas, que mostram algum crescimento no uso das espécies nativas e maior valorização da sociobiodiversidade, a verdade é que o Brasil utiliza uma parcela muito pequena da sua biodiversidade, que se reflete na baixa diversificação dos alimentos consumidos pela população. A população tem uma alimentação cada vez mais simplificada e privilegia um restrito número de espécies cultivadas. Embora o país seja detentor de uma enorme riqueza biológica, infelizmente ela permanece subutilizada, particularmente em razão de padrões culturais impostos e fortemente arraigados, que privilegiaram produtos e cultivos exóticos, ou seja, originários de outros países.

Grande parte da produção agrícola do Brasil depende do cultivo de espécies vindas de outras regiões do mundo, caso da cana-de-açúcar, soja, laranja e arroz da Ásia; o café originário da África; ou o milho da América Central (EMBRAPA, 2016). Há uma expansão constante do agronegócio orientado para as exportações, caracterizado pela grande concentração de terras, pela prevalência da monocultura e expansão da produção pecuária, reforçando práticas inadequadas e não-sustentáveis de manejo da terra, que contribuem para a destruição de habitats naturais e para a perda da biodiversidade nativa do Brasil.

Vale ressaltar, entretanto, que os mercados continuam demandando novas opções de produtos, razão pela qual a biodiversidade brasileira apresenta um enorme potencial para satisfazer essas demandas e gerar riquezas.

Para isso, é necessário o desenvolvimento de novas políticas públicas, que possam, por um lado, contribuir para assegurar a proteção da biodiversidade nativa e, por outro, melhorar a segurança alimentar da população. Cada vez mais, iniciativas dedicadas a atender demandas de mercado por novos produtos ocupam posição de destaque. É fácil verificarmos, nas diferentes regiões do país, a existência de um grande número de espécies de valor econômico atual ou de uso potencial, cuja utilização continua restrita em âmbito local ou regional. Assim, é necessário que o país intensifique investimentos visando à ampliação do conhecimento sobre as espécies nativas, incluindo um melhor aproveitamento para essa rica biodiversidade, de modo que as espécies nativas possam se tornar mais bem conhecidas e utilizadas pela sociedade. Com isso, a percepção da sociedade sobre a importância da biodiversidade irá melhorar e as pessoas irão se preocupar mais em conservar a natureza.

Há décadas, por não valorizarmos nossos recursos naturais, estamos reduzindo o uso da biodiversidade, o uso das espécies que nos rodeiam e, com isso, ampliando a fragilidade existente no sistema alimentar. À medida que utilizamos um número menor de espécies, simplificamos a nossa dieta e colocamos em risco o consumo adequado de alimentos e nutrientes necessários para promover o crescimento, desenvolvimento e a manutenção da nossa saúde. Isso foi evidenciado na última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009): apenas 10 frutas (laranja, banana, maçã, mamão, manga, melancia, tangerina, uva, abacaxi e açaí) correspondem a 91% do total de frutas consumidas pelos brasileiros. Dessas, apenas o abacaxi e o açaí são nativos no Brasil, as outras oito espécies são originárias de outros países. Além disso, apenas 25% dos brasileiros consomem a quantidade de frutas e verduras



recomendada pela Organização Mundial da Saúde (400g por dia), ou seja, alimentos que fornecem nutrientes importantes para a saúde, como vitaminas, minerais e fibras.

Apesar das implicações que a perda da biodiversidade e a simplificação da alimentação representam no nosso modo de vida, na educação, na dieta e na nossa saúde, parece haver no país um certo conforto com essa preocupante situação. Precisamos mudar esse cenário e, para isso, devemos alertar e sensibilizar os nossos governantes e os tomadores de decisão sobre a necessidade de mudanças. É necessária uma mobilização dos diversos setores da sociedade, assim como uma maior conscientização da população, de um modo geral, sobre a fragilidade do sistema de segurança alimentar e nutricional do Brasil. Conforme observado por Beltrame et al. (2017), se quisermos reverter o problema da dieta simplificada, precisamos desenvolver o mercado de espécies nativas, especialmente os alimentos da sociobiodiversidade, e aumentar a demanda por alimentos mais diversificados. Assim, poderemos ver mais diversidade e mais cores em nossos pratos e em nossos campos.

A INICIATIVA PLANTAS PARA O FUTURO

A biodiversidade brasileira é pouco conhecida, negligenciada e subutilizada, o que contribui para o não aproveitamento do seu potencial e, indiretamente, para a sua perda. A potencialidade da nossa flora nativa não está refletida nos supermercados, nas feiras e, muito menos, na cozinha do brasileiro (Coradin & Camillo, 2016). Assim, com vistas a promover uma utilização mais efetiva das espécies da flora nativa de valor econômico atual ou de uso potencial, bem como despertar a atenção do brasileiro para as enormes possibilidades de uso dessas

espécies, foi criada, no início da década passada, no âmbito do Ministério do Meio Ambiente, a iniciativa Plantas para o Futuro. Essa iniciativa busca identificar e priorizar as espécies nativas da flora brasileira com uso atual ou de importância potencial, de modo que possam ser mais conhecidas e utilizadas, dando novas escolhas ao agricultor e, no caso das alimentícias, criando novas possibilidades gastronômicas, resgatando conhecimentos tradicionais e diversificando as opções na cozinha do brasileiro. O "Plantas para o Futuro" traz novas perspectivas, oferecendo opções de melhor qualidade, inclusive, para a merenda escolar.

A Iniciativa veio com o objetivo principal de ampliar o conhecimento, promover um uso mais generalizado da flora nativa brasileira e diversificar as opções à disposição dos diferentes setores da sociedade na criação de novas oportunidades de uso e no desenvolvimento de novos produtos. A iniciativa objetiva, de fato, tirar as espécies nativas da condição de culturas marginais, e elevá-las a um novo patamar – à produção comercial. A partir dessa Iniciativa, foi efetuado um levantamento das espécies mais importantes e prioritárias, considerando sempre os seus diferentes grupos de uso, a exemplo das alimentícias, aromáticas e medicinais. Essa pesquisa foi realizada em cada uma das cinco grandes regiões geopolíticas do país, de forma a valorizar as espécies nativas e, também, as tradições regionais.

O resultado desse trabalho vem sendo divulgado por meio da publicação de livros específicos para cada região. Até o momento, já foram disponibilizados para a sociedade os livros: Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico Atual ou Potencial - Plantas para o Futuro referentes às regiões Sul e Centro-Oeste, que podem ser encontrados no site do Ministério do Meio Ambiente (<http://www.mma.gov.br/>



publicacoes/biodiversidade/category/142-serie-biodiversidade). Os livros das regiões Nordeste, Norte e Sudeste serão disponibilizados ao longo de 2018. Como resultado dessa iniciativa, estão sendo divulgadas informações sobre mais de 600 diferentes espécies nativas, sendo que mais de 100 destas espécies se referem a novas e importantes opções de alimentos, envolvendo espécies frutíferas, verduras e legumes.

OPROJETO BIODIVERSIDADE PARA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO - BFN

Desde 2012 a iniciativa Plantas para o Futuro está aliada ao Projeto "Conservação e uso sustentável da biodiversidade para melhoria da nutrição e do bem-estar humano" – BFN, também conhecido como "Biodiversidade para Alimentação e Nutrição". Além do Brasil, esse projeto é integrado pelo Quênia, Sri Lanka e Turquia. No Brasil, as ações estão sendo coordenadas pelo Ministério do Meio Ambiente, por meio da Secretaria de Biodiversidade e da Secretaria de Extrativismo e Desenvolvimento Rural Sustentável. Para o desenvolvimento desse projeto, foi articulada parceria com uma série de iniciativas do Governo Federal, com destaque para o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE); o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA); a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN); o Plano Nacional de Promoção das Cadeias de Produtos da Sociobiodiversidade (PNPSB); o Programa Pró-Orgânico; o Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (PLANAPO); e a Política de Garantia de Preços Mínimos para Produtos da Sociobiodiversidade (PGPMBio).

O BFN busca demonstrar a forte ligação existente entre a biodiversidade, a alimentação e a nutrição, promovendo a valorização da importância alimentícia e nutricional das espécies

nativas do Brasil e o resgate de elos culturais que, por diferentes circunstâncias, foram perdidos ao longo do tempo. Tem como premissa que o consumo de uma maior diversidade de espécies e variedades de alimentos pode melhorar a nutrição e a saúde das pessoas por meio de uma dieta mais diversificada e nutritiva, com base em espécies tradicionais e localmente adaptadas.

O projeto BFN tem como objetivos específicos ampliar o conhecimento sobre as espécies nativas de valor alimentício, melhorar a percepção dos diferentes setores da sociedade para a importância estratégica da nossa biodiversidade, chamar a atenção para os perfis nutricionais das espécies nativas quando comparadas às convencionais exóticas, desenvolver ações de capacitação e conscientização, bem como criar e desenvolver políticas públicas que favoreçam a utilização mais ampla das plantas nativas, com benefícios socioculturais. Com isso, espera-se, de um modo geral, a ampliação do número de espécies nativas usadas atualmente em nossa alimentação, a mitigação dos problemas relacionados à dieta simplificada e o fortalecimento da conservação e do manejo sustentável da biodiversidade.

Nesse contexto e com vistas a incentivar o cultivo e promover mercado para essas espécies nativas, o BFN organizou, em 2016, uma lista (Anexo 1) das espécies da sociobiodiversidade brasileira de valor alimentício consideradas mais importantes para o país. A lista faz parte da Portaria Interministerial MMA/MDS nº 163/2016 e, ao oficializá-la, o Governo Federal valoriza e expande as possibilidades de cultivo e comércio dessas espécies. É o primeiro





passo na direção da promoção e consolidação de um uso mais sustentável das espécies da sociobiodiversidade. Os agricultores, particularmente os agricultores familiares, contam com um novo atrativo para o emprego na lavoura de novas espécies, agora com o reconhecimento formal das instituições federais parceiras do BFN, especialmente o PAA, o PNAE e a PGPMBio. Atualmente, a lista de espécies da sociobiodiversidade está em revisão e uma nova portaria será publicada no primeiro semestre de 2018.

Ao longo dos últimos cinco anos de implementação do projeto BFN, houve um amplo trabalho colaborativo com diferentes setores do Governo Federal, que muito contribuiu para consolidar e integrar a biodiversidade em uma série de iniciativas. O BFN articulou uma rede de parcerias com diversos segmentos da sociedade nas diferentes regiões do país, onde destaca-se um intenso trabalho com universidades e instituições de pesquisa para gerar e compilar dados nutricionais das espécies nativas. Com isso, o BFN contribuiu para a capacitação de professores, pesquisadores e estudantes em estudos com espécies nativas de todas as regiões do país. Ademais, está sendo finalizado um curso online gratuito, de modo que profissionais e estudantes ligados às áreas de nutrição, alimentação, agricultura e desenvolvimento rural possam se familiarizar com o tema e aplicar os novos conhecimentos ao seu dia a dia.

Todo o trabalho colaborativo do projeto será coroado com a publicação de um livro de receitas com ingredientes da biodiversidade nativa e com o lançamento, ainda em 2018, do Banco de Dados de Composição Nutricional da Biodiversidade Brasileira, por meio do Sistema de Informação sobre a Biodiversidade Brasileira – SiBBr (www.sibbr.gov.br). O BFN considera que essa é uma forma de mostrar não apenas

a riqueza e a diversidade presente no país, mas especialmente as possibilidades e oportunidades de uso das espécies da flora nativa brasileira. Espera-se que o Banco de Dados se torne uma referência nacional para a composição de alimentos derivados da flora brasileira e um poderoso instrumento de pesquisa e desenvolvimento, servindo de embasamento para novas

políticas públicas e para o trabalho das nutricionistas e merendeiras do PNAE.

Dados levantados pelo BFN demonstram que alimentos da sociobiodiversidade podem ser tão ou mais nutritivos que outros alimentos que fazem parte da alimentação dos brasileiros, como exemplificado abaixo:

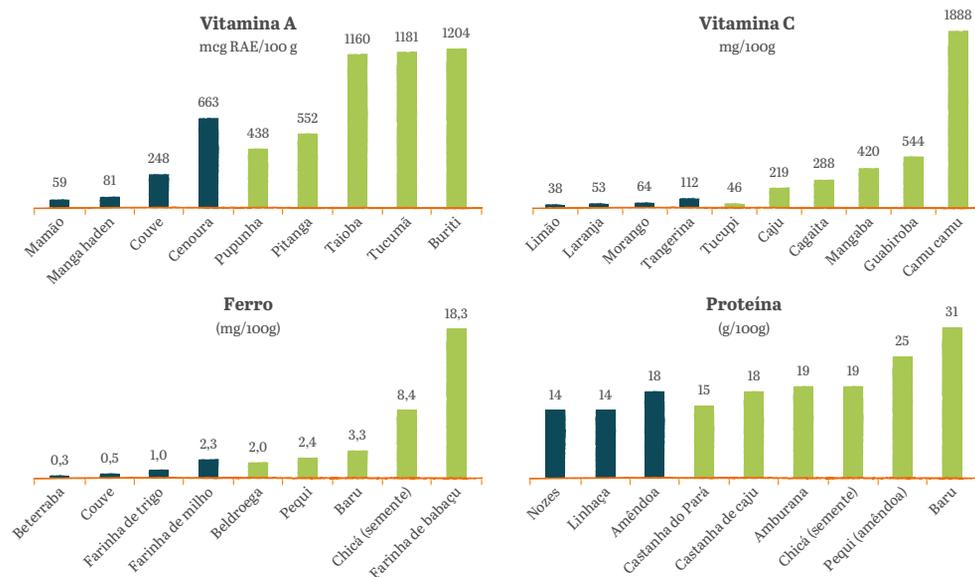


Figura 1: Quantidades de nutrientes em alimentos da sociobiodiversidade (verde) e em outros alimentos (azul)¹.

¹ FONTES DOS DADOS: TACO, 2011; BIAZOTTO, 2016; CARNELOSSI ET AL., 2009; PEREIRA ET AL., 2012; RUFINO ET AL., 2010; FARIAS, 2009; SILVA ET AL., 2008; LIMA ET AL., 2009; CZEDER, 2009; OLIVEIRA ET AL., 2013; RAMOS & SOUZA, 2011.

Os avanços logrados pelo BFN e instituições parceiras estão contribuindo, definitivamente, para melhorar a percepção do brasileiro sobre a importância da biodiversidade nativa, os valores nutricionais de cada espécie, e a relevância da flora brasileira para a melhoria da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida do brasileiro. Com esses estudos, a sociobiodiversidade nativa torna-se ainda mais relevante, ganha em importância e torna-se mais conhecida junto aos diferentes setores da sociedade.





REFERÊNCIAS

BELTRAME, D.M.O.; BORELLI, T.; TAN, A.; SAMARASINGHE G.; WASIKE V.; CORADIN, L.; OLIVEIRA, C.N.S.; AY, S.T.; OZBEK, K.; AYSAR, N.; HUNTER, D. Eat it or lose it! – the nutritional value of plants in promoting sustainable diets and conservation. Em: State of the World's Plants Symposium, 25 de maio de 2017. Londres: Kew Royal Botanical Gardens, 2016.

BIAZOTTO, K.R. Compilação de dados e análise da composição nutricional de espécies frutíferas da sociobiodiversidade brasileira. Dissertação [Mestrado em Ciências da Saúde]. Universidade Federal de São Paulo; 2016.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. Convenção sobre Diversidade Biológica: Conferência para adoção do texto acordado da CDB - Ato final de Nairobi. Brasília, DF: MMA/SBF, 2000. 60p. (Serie Biodiversidade, 2).

BRASIL. Portaria Interministerial MDA e MDS e MMA nº 239, de 21 de julho de 2009. *Estabelece orientações para a implementação do Plano Nacional de Promoção das Cadeias de Produtos da Sociobiodiversidade, e dá outras providências.* Brasília, DF: Diário Oficial da União.

BRASIL. Portaria Interministerial MMA e MDS nº 163, de 11 de maio de 2016. *Espécies nativas da sociobiodiversidade brasileira de valor alimentício.* Brasília, DF: Diário Oficial da União, Seção 1, 18 de Maio de 2016.

CARNELOSSI, M.A.G.; SENA, H.C.; NARAIN, N.; YANGUIU, P.; SILVA, G.F. Physico-Chemical Quality Changes in Mangaba (*Hancornia speciosa gomes*) Fruit Stored at Different Temperatures. Braz. Arch. Biol. Technol. 2009; 52: 985-990.

CORADIN, L. A Iniciativa Plantas para o Futuro. In: Coradin, L.; Siminski, A.; Reis, A. (eds). **Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico atual ou Potencial – Plantas para o Futuro – Região Sul.** Brasil. Ministério do Meio Ambiente/Secretaria de Biodiversidade e Florestas. Série Biodiversidade 40. Brasília: MMA, p.25-64. 2011.

CORADIN, L.; CAMILLO, J. Introdução. In: Vieira, R. F.; Camillo, J.; Coradin, L. (eds). *Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico atual ou Potencial – Plantas para o Futuro – Região Centro-Oeste.* Brasil. Ministério do Meio Ambiente/Secretaria de Biodiversidade. Série Biodiversidade 44. Brasília: MMA, p.17-26. 2016.

CZEDER, L.P. Composição nutricional e qualidade proteica da amêndoa de baru (*Dipteryx alata vog.*) de plantas de três regiões do estado de Goiás. Dissertação [Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos]. Universidade Federal de Goiás; 2009.

DIAS, B. F. S. A implementação da Convenção sobre Diversidade Biológica no Brasil: desafios e oportunidades. In: Workshop – Biodiversidade: Perspectivas e oportunidades tecnológicas. Campinas, 29 de abril a 10 de maio de 1996. 10p.

EMBRAPA. "National Report on the State of Brazil's Plant Genetic Resources - Ministry of Agriculture, Livestock and Food Supply." Brasília, DF, 2009: p. 29, 10 Nov. 2016 <www.fao.org/docrep/013/i1500e/Brazil.pdf>.

FARIAS, D. F. Proteínas de semente de Amburama cearensis A. C. Smith: Valor nutricional e bioatividade contra patógenos e vetores de doenças. Dissertação [Mestrado em Bioquímica]. Universidade Federal do Ceará; 2009.

FARIAS, D.F. Proteínas de semente de Amburama cearensis A. C. Smith: Valor nutricional e bioatividade contra patógenos e vetores de doenças. Dissertação [Mestrado em Bioquímica]. Universidade Federal do Ceará; 2009.

HEYWOOD, V.H. Overview of agricultural biodiversity and its contribution to nutrition and health. In: Fanzo, J.; Hunter, D.; Borelli, T.; Mattei, F. Diversifying food and diets – using agricultural biodiversity to improve nutrition and health. ... p. 35-67.2013.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2010

LEITE, L.L.; CORADIN, L. Introdução. In: Coradin, L.; Siminski, A.; Reis, A. (eds). Espécies Nativas da Flora Brasileira de Valor Econômico atual ou Potencial – Plantas para o Futuro – Região Sul. Brasil. Ministério do Meio Ambiente/Secretaria de Biodiversidade e Florestas. Série Biodiversidade 40. Brasília: MMA, p.17-24. 2011.

LIMA, A.; SILVA, A.M. de O.; TRINDADE, R.A.; TORRES, R.P.; MANCINI-FILHO, J. Composição química e compostos bioativos presentes na polpa e na amêndoa do pequi (Caryocar brasiliense Camb.). Rev. Bras. Frut. 2009; 29 (3): 615-698.

MMA. Ministério do Meio Ambiente. Biodiversidade Brasileira. Disponível em: <http://www.mma.gov.br/biodiversidade/biodiversidade-brasileira>. Acesso em 6 de fevereiro de 2018.

MYERS, N.; MITTERMEIER, R.A.; MITTERMEIER, C.G.; FONSECA, G.A.B.; KENT, G. Biodiversity hotspots for conservation priorities. Nature, v. 403, p. 853-858, 2000.



PEREIRA, M.C.; STEFFENS, R.S.; JABLONSKI, A.; HERTZ, P.F.; RIOS, A.O.; VIZOTTO, M.; FLÔRES, S.H. Characterization and antioxidant potencial of Brazilian fruits from the Myrtaceae family. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2012, 60(12): 3061-3067.

RUFINO, M.S.M.; ALVES, R.E.; de BRITO, E.S.; PÉREZ-JIMENEZ, J.; SAURA-CALIXTO, F. MANCINI-FILHO, J. Bioactive compounds and antioxidant capacities of 18 non-traditional tropical fruits from Brazil. *Food Chemistry* 2010, 121:996-1002.

SEPPPIR. Secretaria Nacional de Políticas de Promoção da Igualdade Racial. Comunidades Tradicionais – O que são. Disponível em: <http://www.seppir.gov.br/comunidades-tradicionais/o-que-sao-comunidades-tradicionais>. Acesso em 6 de fevereiro de 2018.

SILVA, M.R.; LACERDA, D.B.C.L.; SANTOS, G.G.; MARTINS, D.M.O. Caracterização química de frutos nativos do cerrado. *Ciência Rural*, 2008; 38(6): 1790-1793.

SOLBRIG, O.T. 1992. Biodiversity: An introduction. In: O. T. Solbrig, H. M. van Emden e P. G. W. J. van Oordt (Eds) *Biodiversity and Global Change*, Monograph nº 8. Internacional Union of Biological Sciences. Paris, pp. 13-20.

TACO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 4ed. revisada e ampliada. Campinas, SP: UNICAMP, 2011.

ULLOA ULLOA, C.; ACEVEDO-RODRÍGUEZ, P.; BECK, S.; BELGRANO, M.J.; BERNAL, R.; BERRY, P.E.; BRAKO, L.; CELIS, M.; DAVIDSE, G.; FORZZA, R.C.; GRADSTEIN, S.R.; HOKCHE, O.; LEÓN, B.; LEÓN-YÁNEZ, S.; MAGILL, R.E.; NEILL, D.A.; NEE, M.; RAVEN, P.H.; STIMMEL, H.; STRONG, M.T. VILLA-SEÑOR, J.L.; ZARUCCHI, J.L. ZULOAGA, F.O.; JØRGENSEN, P.M. An integrated assessment of the vascular plant species of the Americas. *Science*. v. 358, p. 1614-1617, 2017.





O papel do nutricionista 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 nutrólogos e nutricionistas 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 da inserção/atuação 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 Entidade Executora (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, as nutricionistas fazem o seu depoimento sobre o Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar.





Nutricionista da Região Centro-Oeste

“Foi muito satisfatório para participar desse concurso, onde se concretizou o sonho do reconhecimento mútuo de um caminho certo que estamos trilhando com os nossos alunos da rede pública de ensino. Alimentar crianças é alimentar sonhos, dedicação e afeto, e isso fazemos com orgulho. Saber que nossa preparação está entre as melhores receitas da alimentação escolar é saber que estamos no caminho certo com nossos ideais de ajudar a construir hábitos alimentares saudáveis nas famílias das crianças assistidas!

Estamos felizes e realizados com esse grande resultado do concurso! Isso nos fortalecerá ainda mais e nos impulsionará a melhorar sempre!”



Melissa Machado

Nutricionista Responsável Técnico Taquarussu/MS



Nutricionista da Região Nordeste

“O concurso de melhores receitas da alimentação escolar realizado pelo FNDE foi uma grande conquista para a merendeira Gilda e representou muito para mim enquanto nutricionista que acompanha as atividades da merendeira e o PNAE da Escola Estadual Juazeiro, jurisdicionada a Gerência Regional do Submédio São Francisco- Floresta-PE. A vitória de Gilda foi muito merecida, pois partiu de um trabalho realizado no chão da escola envolvendo toda comunidade escolar e local. Passamos por todas as etapas sempre com o pé no chão, torcendo para que o “Caldo Nordestino Nutritivo” (O Caldo de bode), receita simples e regional, estivesse entre as selecionadas para a etapa Nacional. Quando o resultado da etapa Nacional saiu, ficamos sem acreditar... A etapa Nacional em Brasília foi marcante, pudemos trocar experiências, conhecimentos, participar de cursos, resumindo, foi uma grande oportunidade de aprendizados.



Nós nos sentimos bastante honradas por representar o nosso Sertão, Pernambuco e o Nordeste.”



Gisele L. Barbosa
Nutricionista de Tacaratu - PE



Nutricionista da Região Norte

“Minha participação na 2ª Edição do Concurso de Melhores Receitas da Alimentação Escolar, como nutricionista responsável técnico do município de Belém do Pará foi sem dúvida nenhuma o maior reconhecimento profissional já recebido nesses meus 35 anos de atuação profissional, sendo 25 anos trabalhando no PNAE. Até hoje quando relembro em conversas no dia a dia do trabalho a emoção toma conta de mim sempre.

Jamais tinha participado de evento de tão grande reconhecimento, tanto para as merendeiras como para nós nutricionistas, nós que atuamos com muita dedicação, sempre atentas a legislação, que nos orientam na prática profissional.

***Espero participar de outros
momentos promovidos pelo FNDE,
Obrigada por tudo!”***



Carmen Brandão

Nutricionista de Belém - PA



Nutricionista da Região Sudeste

“O Concurso Melhores Receitas chegou em boa hora para o nosso município, pois com o Premio, a Alimentação Escolar de nossa cidade ficou conhecida e reconhecida por todos.

Acho muito importante valorizarem as nossas merendeiras, que fazem todos os dias a alimentação dos alunos com tanto carinho, dedicação e cuidado e nem sempre são reconhecidas no seu dia a dia.

Eu costumo dizer que as merendeiras são nossos olhos, ouvidos e braços dentro das cozinhas, pois sempre preparam a merenda com tanto cuidado, seguindo as nossas orientações.

Nos dias em que ficamos em Brasília para a etapa final, aprendemos muito, trocamos muitas experiências e fizemos grandes amizades.



Foi um momento único, emocionante e que guardarei com muito carinho para minha vida toda.”



Renata Auxiliadora de Paula Pessoni

Nutricionista de São Sebastião do Paraíso – MG



Nutricionista da Região Sul

"A 2ª Edição do Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar foi um marco na história da alimentação escolar do município de Bento Gonçalves – RS, simbolizando o reconhecimento do trabalho realizado ao longo de vários anos.

Foi um momento que marcou a minha vida. Realizei trocas de experiências, aprendi novas culturas, novos hábitos e também pude vivenciar o sentimento de felicidade plena demonstrado pelas merendeiras, através de sorrisos misturados com choro, lágrimas, abraços, pelo fato de estarem sendo reconhecidas. Elas diziam: "isso é um sonho, não estou acreditando ainda...".

As "tias da cozinha" como elas referem serem chamadas, sempre estarão na memória dos alunos, pois elas utilizam o melhor e mais saboroso tempero: o amor.

O concurso nos motivou a realizarmos novos projetos, focados na valorização do papel da merendeira no desenvolvimento da aprendizagem do aluno.



Todos os profissionais que atuam em prol às crianças são vencedores."



Renata Geremia

Bento Gonçalves- RS



O papel das merendeiras no Programa Nacional de Alimentação Escolar

As funções das merendeiras da alimentação escolar vão desde a limpeza e a organização da cozinha até os cuidados com os insumos usados na confecção dos alimentos e amor depositado no preparo.

Há algumas décadas, o governo enviava alimentos praticamente prontos para as escolas. As merendeiras apenas os colocavam na água, misturavam e esperavam que cozinhassem. Após a década de 90, ao invés de enviar alimentos, o governo passou a enviar verbas para que alguns municípios e estados os comprassem. A partir de então, a alimentação escolar passou a ser servida segundo o hábito dos alunos, preparada com alimentos in natura. Em 2009, as escolas passaram definitivamente a receber alimentos frescos e, com isso, a manipulação dos alimentos tornou-se maior, exigindo da merendeira escolar muito mais trabalho e cuidados.

E assim ao longo dos anos, a concepção do PNAE evoluiu de um programa assistencialista ou de suplementação alimentar para um programa que assegura 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.

A 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, assim, 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.

Este encontro – da alimentação escolar com a agricultura familiar – tem promovido uma importante transformação na alimentação escolar, ao permitir que alimentos saudáveis e com vínculo regional, produzidos diretamente pela agricultura familiar, possam ser consumidos diariamente pelos alunos da rede pública de todo o Brasil.

Embora o PNAE seja global, o grande potencial do programa consolida-se apenas quando os profissionais e educadores envolvidos também estão comprometidos com a causa, e nesse contexto as merendeiras e as nutricionistas desempenham papéis imprescindíveis. São esses profissionais que dão vida a leis e regras para transformá-las em refeições. As merendeiras 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. E elas possuem papel fundamental nas ações desenvolvidas pelo PNAE e se configuram o elo entre a alimentação escolar e o aluno.

E para valorizar o papel das merendeiras e merendeiros e promover a formação de hábitos alimentares saudáveis, o MEC e o Fundo Nacional de Desenvolvimento criaram o Concurso "Melhores Receitas da Alimentação Escolar". E com Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar oportunizou o público conhecer histórias de mulheres guerreiras, assim, as merendeiras fazem o seu depoimento sobre o Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar.





The background is a repeating pattern of various tomato-related elements in shades of red and white. It includes whole tomatoes, sliced tomatoes, tomato slices, and sprigs of fresh herbs like parsley and basil. The overall aesthetic is clean and fresh.

Histórias

5 vencedoras



Vencedora Região Centro-Oeste



Debora de Souza Leal Ribeiro

Vencedora do concurso

Melhores Receitas da Alimentação Escolar

“Fiquei muito feliz em participar e ganhar esta edição do Concurso, foi gratificante ver minha profissão valorizada, voltar pra meu municipio levando um titulo que foi ganho não apenas por meu mérito, mas por que nossa alimentação escolar é saudável, valoriza a agricultura familiar e assim nos dá o suporte total para levar aos nossos alunos uma alimentação de qualidade.

Este Concurso além deste reconhecimento, do meu crescimento profissional, ele me trouxe algo maior, me permitiu criar vínculos afetivos, os quais levarei sempre comigo...”



Legumes ao creme de milho



Merendeira: DEBORA DE SOUZA LEAL RIBEIRO



EM Irene Linda Zioli Crivelli • TAQUARUSSU/MS



TEMPO DE PREPARO: 1h



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



500g de cenoura crua



500g de vagem crua



600g de milho verde cru



500g de couve-flor crua



500g de frango carne branca só carne crua



50g de salsa crua



20 g de cebolinha crua



40g de margarina vegetal sem sal



5g de alho cru



15g de sal



1,5l de leite de vaca integral

Modo de preparo

- 1 Corte todos os legumes em pedacinhos pequenos. Cozinhe de modo que fiquem firmes.
- 2 Retire o milho da espiga. Cozinhe metade (300 gramas). A outra metade bata no liquidificador com o leite coe e reserve.
- 3 Frite o frango em cubinhos em 20 gramas de margarina até que fique dourado, reserve. Junte os legumes, o milho já cozidos e o frango em uma só panela com 20 gramas de margarina, alho e o sal. Jogue a seguir o caldo do milho batido com o leite e mexa até engrossar. Desligue o fogo, coloque a salsinha e a cebolinha. Mexa e sirva quente.





Vencedora Região Nordeste



Gilda Rosângela Cordeiro de Souza

Vencedora do concurso

Melhores Receitas da Alimentação Escolar



“O concurso pra mim significou muito, ganhar esse prêmio foi de uma importância sem igual, foi único, uma experiência que jamais vivi, um aprendizado que levarei pro resto da vida! Apesar que o maior prêmio foi viver experiências nunca alcançadas e conviver com pessoas tão especiais construindo um laço de amizade muito forte! O prêmio não foi significativo apenas para mim e sim pra todos que me apoiaram e me acompanharam nessa etapa tão importante na minha vida! O meu retorno do concurso foi surpreendente, sentir o apoio satisfatório de cada um, ser recepcionada com muito carinho e reconhecimento fez com que eu percebesse a importância que uma merendeira tem para a escola e principalmente pra os alunos e que é fundamental na educação!! O concurso mudou completamente a minha vida aprendi que todos somos capazes, é só ter força de vontade e

dedicação no que faz! Passei a valorizar ainda mais meu trabalho porque quando se faz algo com amor tudo sai perfeito!

Agradeço primeiramente a Deus e a todos que me apoiaram e me incentivaram, e hoje posso dizer que sou uma MERENDEIRA REALIZADA! OBRIGADO!”



Caldo nordestino nutritivo



Merendeira: GILDA ROSANGELA CORDEIRO DE SOUZA



Escola Juazeiro • TACARATU / PE



TEMPO DE PREPARO: 1h 30min



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



1kg de carne de ovino (carne de bode)



200g de cebola crua



150g de tomate vermelho maduro cru



100g de pimentão verde cru



30g de alho cru



10g de pimenta de cheiro



10g de açafrão



20g de folha de louro



20ml de limão tahiti



20g de sal de cozinha



20g de semente de cominho



100g de couve crua



1kg de mandioca crua



3l de água

Modo de preparo

1

Cozinhe a mandioca/macaxeira ou cará com 2 litros de água e reserve;

2

Tempere a carne de ovino ou de bode com sal, alho, limão, tempero seco, folhas de louro e o açafrão;

3

Junte o tomate, a cebola, o pimentão, a pimenta de cheiro e refogue por 2 minutos; Acrescente 1L de água, o coentro e cozinhe até que a carne fique bem macia;

4

Bata a mandioca/macaxeira ou o cará no liquidificador com a água do cozimento em velocidade máxima por aproximadamente 3 minutos; Misture a macaxeira ou cará que fora batido no liquidificador com a carne de bode ou de ovino cozida, caso seja necessário, acrescente mais um pouco de água;

5

Corte a couve-folha em tirinhas bem finas e misture ao caldo;

6

Leve para cozinhar em fogo baixo por 10 minutos mexendo de vez em quando; Desligue o fogo, salpique cheiro verde e sirva.



Vencedora Região Norte



Maria Claudia Ferreira dos Santos

Vencedora do concurso

Melhores Receitas da Alimentação Escolar



" Ganhar o Prêmio Melhores Receitas da Alimentação Escolar – Região Norte, mostrou-me o quanto gosto do que faço, com o compromisso e a responsabilidade de preparar a alimentação para as crianças, utilizando os produtos regionais, focando a qualidade nutricional dos alimentos é muito gratificante. Ser premiada leva a valorização profissional e amplia o meu currículo, principalmente na manipulação de alimentos para as crianças, que ainda estão descobrindo os sabores de uma boa alimentação.

Satisfação e realização são as palavras que posso empregar no momento para agradecer o reconhecimento ao meu trabalho com amor."



Macarronada Paraense



Merendeira: MARIA CLAUDIA FERREIRA DOS SANTOS



E M Jose Alves Cunha • BELÉM/PA



🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 500g peito de frango | 15g de sal |
| 25ml de tucupi | 15g de manjericão fresco |
| 15 g de alfavaca | 30g de urucum |
| 75 g de jambu | 45g de tomate vermelho |
| 500 g de macarrão espaguete | 300g de limão tahiti |
| 45 g de coentro em folha | 30g de berinjela |
| 45g de cebola | 6 unidades de ovos de galinha |
| 45g de chicória | 15g de beterraba |
| 75g de alho | 30g de cenoura |
| 30g de pimentão verde | 30g de óleo de soja |

Modo de preparo

- 1 Lave o filé de peito de frango com limão e tempere com sal, limão, alho, cebola, urucum, manjericão, pimentão, tomate, chicória, alfavaca e coentro.
- 2 Leve o frango ao fogo na panela de pressão para refogar e cozinhe por quarenta minutos, desfie na própria panela o frango e acrescente o jambu cortado bem fino e leve novamente ao fogo por mais cinco minutos.
- 3 Coloque o tucupi já temperado para ferver em outra panela, coloque os temperos para refogar, quebre o macarrão, mexa e adicione ao tucupi, deixe o macarrão ao dente, ele vai ficar cremoso.
- 4 Acrescente o frango ao macarrão e misture, decore com folhas de alface, ovo cozido em rodelas, lascas de berinjela, tomate, cenoura, beterraba. Agora é só servir! Bom apetite!



Vencedora Região Sudeste



Luciana Aparecida Pinheiro

Vencedora do concurso

Melhores Receitas da Alimentação Escolar



“Eu sou Luciana Aparecida Pinheiro, trabalho na Escola Municipal Interventor Noraldino Lima- São Sebastião do Paraíso- Minas Gerais-Brasil.

Participar do Concurso foi de grande importância para mim. Ter a chance de ir para Brasília participar da Final do mesmo me deixou eufórica e lisonjeada.

Aprendi inúmeras coisas vivenciando situações em minha vida, que para mim era um sonho; Viajei de avião, fiquei hospedada em hotel na capital do país, tive oportunidades de conhecer pessoas dos diversos cantos do Brasil, participei de cursos de Formação do SENAI, experimentei da diversidade da culinária regional e provei de seus ricos sabores através do trabalho apresentado por cada participante.

Jamais vou esquecer desses momentos mágicos, momentos únicos que deixaram uma marca positiva em minha vida, enriquecendo minha história.

Ao retornar para escola como vencedora regional do Sudeste, Estado de Minas Gerais, não pude conter a alegria e satisfação presente em mim e em cada pessoa que convive comigo dentro da escola e fora dos muros escolares. Fui homenageada pelos jornais, Tvs locais e regionais; pela Câmara de Vereadores, pelo Prefeito Municipal Walker Américo Oliveira e Secretaria Municipal de Educação, Maria Ermínia Preto de Oliveira Campos. Fui agraciada com uma viagem à Belo Horizonte, juntamente com a Diretora



Escolar, Vânia Aparecida Potenciano, para receber uma homenagem direta do Governador de Minas Gerais, Fernando Pimentel.

Muitas mudanças aconteceram em minha vida e na escola, após o concurso. Venho trabalhar mais entusiasmada, meu trabalho passou a ser ainda mais reconhecido pela comunidade escolar, pelas pessoas do município. As crianças passaram a gostar mais da Merenda Escolar, gostam do sabor do Arroz Minerim, minha receita vencedora, e os ingredientes saudáveis que fazem parte dela, como o reaproveitamento dos talos de algumas hortaliças e legumes, passaram a ser degustados por elas de forma mais prazerosa.

Enfim, cozinho sempre com amor, procuro usar alimentos saudáveis e exploro seu valor, pois Merenda Saudável faz falta para mim e para todos os brasileiros. Conhecer outro país para mim será um outro sonho que realizarei. Agradeço a Deus tudo o que vivi ao participar desse Concurso e às pessoas que me ajudaram aqui em Minas Gerais e em Brasília. Afinal Arroz Minerim, feito por mim, é bom para mim e para o Brasil 'Tudim'.

Arroz Minerim



Merendeira: LUCIANA APARECIDA PINHEIRO



EM Interventor Noraldino Lima • SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO /MG



🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h 40min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes

- | | |
|--|--|
|  300g arroz branco |  30ml óleo de soja |
|  100g folha de beterraba |  10g sal |
|  60g couve manteiga |  30g cebola |
|  60g brócolis |  15g alho |
|  60g abóbora cabotian |  15g salsinha |
|  60g cenoura |  15g cebolinha |
|  200g peito de frango |  Água |
|  100g tomate vermelho | |

Modo de preparo

- 1 Em uma panela de pressão, cozinhe o peito de frango com tomate, cebola e alho. Após o cozimento desfiá-lo e reservar.
- 2 Refogue com óleo, cebola, alho e sal os talos de brócolis, a casca de cabotian e os talos da couve. Reserve-os.
- 3 Em outra panela refogue os talos de beterraba com óleo, o alho, a cebola e o sal. Reserve-os.
- 4 Em uma panela maior refogue o arroz com óleo, cebola, alho e sal e quando a água estiver quase secando misturar a cenoura ralada.
- 5 Depois de tudo pronto e cozido misture em uma única vasilha, salpique a cebolinha e a salsinha por cima e sirva.



Vencedora Região Sul



Daniela Fernanda Felizardo

Vencedora do concurso

Melhores Receitas da Alimentação Escolar

“ Quando voltei de Brasília para minha cidade, dentro do avião meu coração já começou a bater forte, daí caiu a fixa da emoção, mistura de sentimentos que aconteceu nesse concurso. Abri a janela do avião e agradei a Deus pela oportunidade de ser uma das 14 abençoadas que tiveram o privilégio de participar desse concurso. Eu amadureci uns 10 anos como pessoa, em conhecimento e troca de experiências com as outras colegas. Minha vida mudou ao saber como é importante ser merendeira. Não adianta ter projetos alimentares se quem dá o toque final com perfeição somos nós merendeiras.

***A minha maior gratificação é
olhar aqueles sorrisos de gratidão
nos olhos dos pequenos”.***



Polenteca



Merendeira: DANIELA FERNANDA FELIZARDO



Independência E M E I E F • BENTO GONÇALVES/RS



🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes



200g de farinha de trigo



200g de farinha de milho amarela



90g de ovo de galinha inteiro cru



200ml de leite de vaca integral



5g de açafrão



500g de carne bovina acém moído cru



200g de folha da beterraba crua



5g de alho cru



1g de orégano moído



70g de cebola crua



100g de tomate com semente cru



6g de sal cozinha



60ml de óleo de soja

Modo de preparo

1

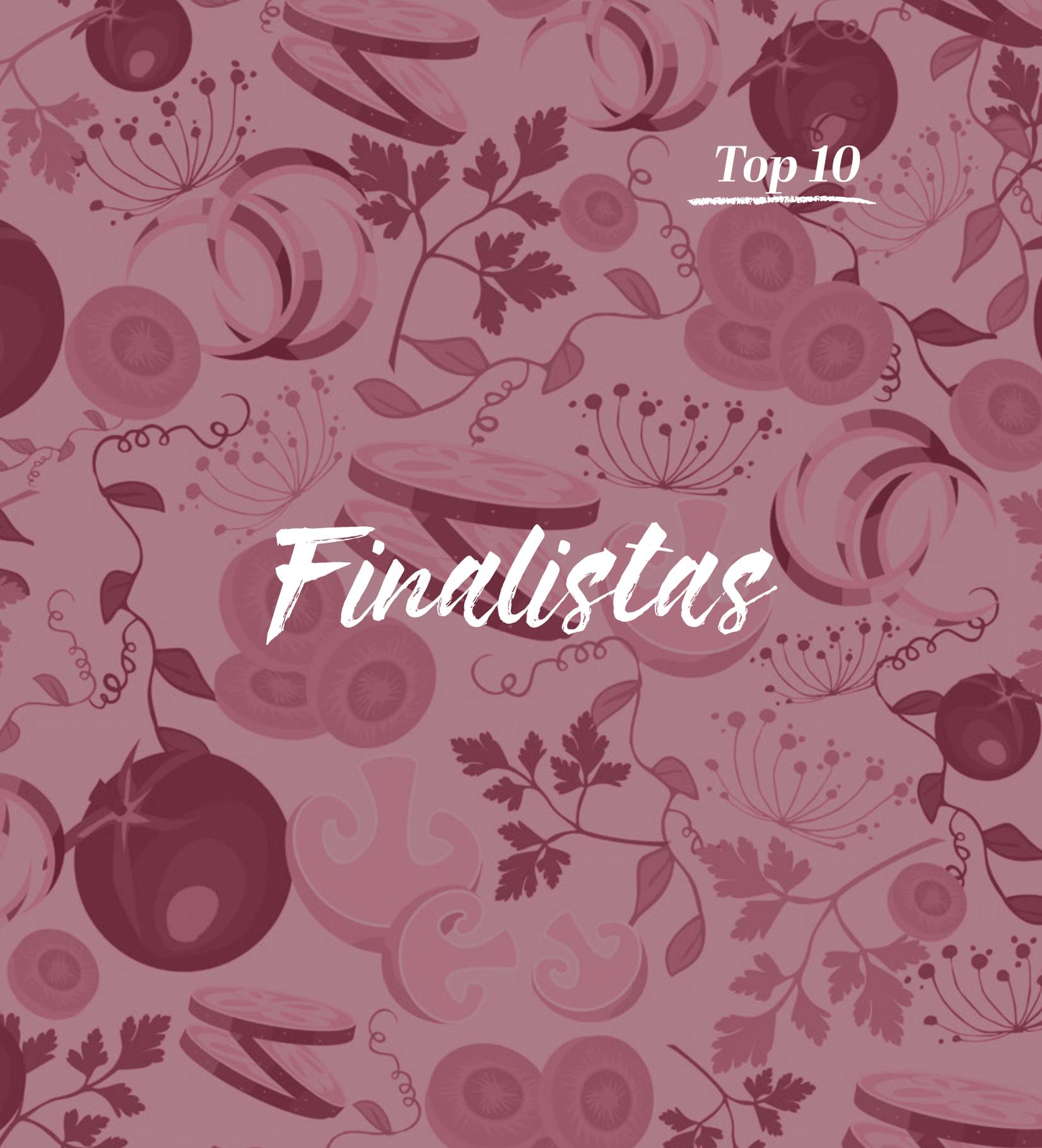
MASSA: Bata no liquidificador a farinha de trigo, a farinha de milho, os ovos, o leite, o açafrão, o óleo (50 ml) e 01 pitada de sal. Aqueça uma frigideira com um fio de óleo e com uma concha derrame a massa e deixe assar, virando dos dois lados, faça desta forma todas as unidades.

2

RECHEIO DE CARNE MOÍDA COM TALOS E FOLHAS DE BETERRABA: Refogar todas as folhas com um fio de óleo e reservar; em outra panela refogar a cebola picada, o alho, a carne moída, o orégano e o tomate concassê.

3

Misture os dois refogados. Após o preparo da massa e dos recheios monte as polenteca.



Top 10

Finalistas



Receitas

- 49  Escondidinho de purê de mandioca com carne suína e legumes
- 50  Rocambole Nutritivo de Baru da Tia Osmarina
- 51  Pai D'égua esse "Nemo" com Pupunha e Tucupi Enroladão saudável
- 52  Sabores da Ilha
- 53  Arroz Nordestino
- 54  Creme de Abóbora com Carne Moída
- 55  Arroz Campeiro
- 56  Bananinha de Mandioca Recheada com Frango
- 57  Lasanha de Fubá Nutritiva
- 58  Almôndegas com cenoura e aveia da Tia Lú

Escondidinho de purê de mandioca com carne suína e legumes

Finalista
Região Centro-Oeste



Merendeira: NUAQ DOS SANTOS CARDOZO DE SANTANA



Centro Municipal de Ensino Infantil Benedito Antônio • CIDADE OCIDENTAL/GO

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

Ingredientes

- | | |
|---|--|
|  500g paleta de porco |  150g vagem |
|  50ml vinagre |  25g cebolinha verde crua |
|  10g alho |  25g salsa crua |
|  5g sal |  10g pimenta de cheiro |
|  50g cebola |  500g mandioca crua descascada |
|  150g tomate |  50g margarina vegetal com sal |
|  100g pimentão verde |  250ml leite de vaca integral |
|  150g cenoura |  25ml óleo de soja |
|  150g abobrinha italiana |  Água |



Modo de preparo

- 1** Corte a carne suína em cubinhos e deixe marinando com vinagre, sal e alho. Descasque e pique a mandioca. Cozinhe a mandioca em água sem sal até ficar macia. Pique a cenoura, o tomate, a vagem, a abobrinha e a cebola em cubinhos.
- 2** Leve na panela para refogar com óleo a carne já temperada e deixe refogar enquanto acrescenta água aos poucos. Quando estiver bem dourada acrescente a cebola, o tomate e o pimentão. Deixe refogar 5 minutos em fogo baixo e depois coloque os legumes picados.
- 3** **PURÊ DE MANDIOCA:** Refogar todas as folhas com um fio de óleo e reservar; em outra panela refogar a cebola picada, o alho, a carne moída, o orégano e o tomate concassê. Leve à panela para refogar o alho com a margarina e acrescente a mandioca batida. Mexa até dar o ponto.
- 4** **MONTAGEM DO PRATO:** Cubra o fundo de uma assadeira com uma parte do purê de mandioca. Por cima coloque o refogado de carne com legumes. Cubra com o restante do purê e salpique o cheiro verde picado. Se quiser pode levar ao forno para gratinar com um pouco de queijo ralado.

Rocambole nutritivo de baru da tia Osmarina

Finalista
Região Centro-Oeste



Merendeira: OSMARINA PEREIRA ASSINI



Escola Estadual Vereador Antônio Laurindo •
IPORÁ / GO

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 40min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes



9g de alho cru



50g de ovo de galinha inteiro cru



240ml de água



70g de cebola crua



80g de proteína de soja granulada



20g de farinha de trigo integral



800g de pintado cru



360g de cenoura crua



80g de queijo parmesão ralado



1g de orégano moído



200g de milho verde cru



20g de manjeriçã fresco



10g de açúcar cristal



10g de sal cozinha



160g de baru



50g de cebolinha crua



50g de folha de coentro cr



Modo de preparo

1

MASSA: Numa vasilha coloque a proteína de soja, com a água deixe de molho por uns 15 minutos, passado esse tempo espremer e leve moer junto com o filé de pintado. Bata no liquidificador o alho, a cebola, a cebolinha, o coentro(salsa), o manjeriçã, numa vasilha coloque o peixe moído com a proteína de soja, o tempero batido, a metade da castanha do Baru moída farinha de trigo, o ovo, o sal.

2

Misture bem, coloque sobre o filme plástico (filme de PVC transparente), alise recheie, enrole como rocambole, leve ao forno 200° por aproximadamente 45 minutos, sendo que o filme plástico tem que ser retirado após 15 minutos de forno, retirado o filme volte ao forno por mais 30 minutos ou até ficar dourado. Sirva só ou acompanhado de arroz branco.

Obs.: Se for fazer de carne ou frango, deixe-o por mais 15 minutos de forno.

3

RECHEIO: Fervente o milho com 25g de açúcar, metade da água e 25g de sal, escorra. Numa vasilha misture a cenoura, o queijo ralado, a outra metade da castanha do Baru, o orégano, o coentro (salsa), a cebolinha, o manjeriçã, coloque no meio da massa do rocambole.

Pai D'égua esse "Nemo" com Pupunha e Tucupi

Finalista
Região Norte



Merendeira: JOSELENE DO SOCORRO FARIAS DE FREITAS



Escola Municipal de Educação Infantil Prof Laís Fontoura
Aderne • BELÉM/PA

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

 **NÚMERO DE PORÇÕES:** 10 pessoas

Ingredientes



500g arroz branco



500g pupunha



500g filé de pescada



750ml tucupi



500g jambu



175g cebola



25g coentro em folha



25g alho



40ml azeite de oliva



10g sal



300g limão tahiti



Água



Modo de preparo

1

Primeiramente lave as pupunhas e as coloquem para cozinhar com água que cubra os frutos, acrescente aproximadamente duas colheres de sal e deixe cozinhar por 40 minutos. Depois de cozidas descasque-as e corte-as em cubos. Em uma panela coloque a cebola picada com um fio de azeite, deixe dourar um pouco e acrescente as pupunhas com 2 colheres de (sopa) de água. Refogue um pouco e reserve.

2

Lave o peixe com limão e sal e reserve. Ferva 1 L de água e coloque sobre o peixe. Escorra e desfie. Coloque em uma panela a cebola picada, o alho picado, e um fio de azeite, frite os ingredientes e acrescente o peixe desfiado, sal a gosto, colorau a gosto e 100 ml de água e refogue por aproximadamente 5 minutos e reserve.

3

Em uma panela coloque cebola picada, alho picado e o colorau com o azeite e frite os temperos, acrescente o arroz e o tucupi o quanto baste para cozinhar o arroz, quando o arroz estiver quase pronto acrescente as pupunhas e o peixe desfiado, o cheiro verde picado e o jambu picado. Desligue o fogo e acrescente um fio de azeite, abafe e sirva em seguida.

Sabores da Ilha



Merendeira: ROSIETE DE OLIVEIRA QUARESMA



Escola Municipal de Educação Infantil e Ensino Fundamental Milton Monte • BELÉM/PA

Finalista
Região Norte

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes

- 200g** filé de dourado
- 50g** jambu
- 10g** coentro em folha
- 10g** chicória
- 50g** mandioca crua descascada
- 50g** cebola
- 5g** alho

- 5g** sal
- 40g** óleo de soja
- 300g** arroz branco
- 50g** cenoura
- 200g** farinha de mandioca crua
- Água



Modo de preparo

- 1** Cozinhe o filé de peixe, reserve o caldo, e desfie-o. Cozinhe a macaxeira, amasse e reserve. Retire os talos do jambu, reserve, corte as folhas e o coentro e a chicória, pique a cebola, refogue-os e misture tudo no peixe, acrescente a macaxeira, misture bem leve ao forno por 20 minutos a 180°C. Refogue o arroz junto com os talos de jambu e a cenoura picada, acrescente sal e água até cobrir o arroz.
- 2 PIRÃO:** Utilize o caldo reservado do peixe, coloque no fogo, deixe ferver e acrescente a farinha, mexendo sempre até o ponto de pasta. Está pronto para servir.

Arroz Nordestino



Merendeira: ANTONIA GIRLANDIA PIMENTEL DE OLIVEIRA DA SILVA



Aloisio Barros Leal EEF • QUIXERAMOBIM/CE

Finalista
Região Nordeste



TEMPO DE PREPARO: 1h



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



1kg de arroz parabolizado



500g de carne bovina músculo sem gordura cru



60g de cebola crua



120g de cenoura crua



200g de abóbora crua



150g de tomate com semente cru



40g de pimentão verde cru



9g de alho cru



20g de salsa crua



10g de sal cozinha



200g de queijo parmesão ralado



50g de manteiga com sal



Água



Modo de preparo

1

Cozinhar os legumes em dois litros de água, depois escorra e reserve a água.

2

Refogue o alho e a cebola na manteiga, em seguida põe a carne e refogue até dourar, depois coloque o arroz e continue refogando por dois minutos.

3

A água dos legumes coloque no refogado do arroz com a carne e deixe cozinhar, quando estiver seco acrescente os legumes, tomate, pimentão, salsa e o queijo. Mexa bem para misturar, desligue e abafe. Sirva ainda quente.

Creme de abóbora com carne moída



Merendeira: VANUZA FERNANDES CORDEIRO



DR Jose Maria Fernandes Leitão E E F • NOVO ORIENTE/CE

Finalista
Região Nordeste

 **TEMPO DE PREPARO: 30min**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes

 **500g** abóbora moranga

 **500g** acém moído

 **100g** creme de leite

 **100g** tomate vermelho

 **80g** pimentão verde

 **80g** cebola

 **5g** alho

 **20g** cebolinha

 **5g** sal

 **40g** pimenta de cheiro

 **15g** coentro em folha

 **Água**



Modo de preparo

- 1** Refogue o alho e a cebola ate dourar, em seguida adicione a carne moída. Após refogar adicione: o pimentão, pimenta de cheiro, cebolinha e coentro, tomate e o sal. Adicionar água para o cozimento.
- 2** Processar abobora ou (liquidificar), com a abobora processada adicione esta a carne em cozimento, mexendo ate incorporar e obter uma consistência cremosa.
- 3** Após cozido desligue o fogo, e adicione o creme de leite mexendo ate incorporar todo o creme a preparação.

Arroz Campeiro



Merendeira: INES AUGUSTA PARIZOTTO MEDEIRA



Independência MEIEF • REALEZA / PR

Finalista
Região Sul

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

Ingredientes

 **600g** coxão mole

 **10g** alho

 **100g** cebola

 **200g** vagem

 **200g** cenoura

 **200g** chuchu

 **200g** tomate vermelho

 **250g** brócolis

 **250g** couve-flor

 **100g** abobrinha italiana

 **50g** pimentão verde

 **200g** batata inglesa

 **150g** milho verde in natura

 **150g** ervilha fresca

 **10g** cebolinha

 **10g** salsinha

 **5g** açafrão

 **15g** sal

 **500g** arroz branco

 **5ml** óleo de soja

 Água



Modo de preparo

1

Corte a carne em cubos pequenos, tempere com 25 gramas de sal e em uma panela cozinhe-a. Enquanto isso, pique em cubos pequenos as hortaliças (alho, cebola, vagem, cenoura, chuchu, tomate, brócolis, couve-flor, abobrinha, pimentão verde, batata inglesa) e reserve.

2

Depois de cozida a carne acrescente a cebola e o alho e refogue. Acrescente a cenoura, vagem, chuchu e deixe refogar por 5 minutos. Depois adicione as demais hortaliças cortadas em cubinhos, incluindo o milho, ervilha, cebolinha verde e a salsinha, respeitando essa ordem devido o tempo de cozimento de cada item, e acrescente o açafrão. Adicione água no refogado sempre que necessário.

3

Em uma panela separada prepare o arroz branco, com óleo de soja e 5 gramas de sal e água fervente, até atingir o ponto de cozimento. Por fim, repasse o arroz cozido para a panela da carne cozida com as hortaliças, mexa bem até misturar todos os ingredientes. Está pronto para servir acompanhado de salada verde ou de sua preferência.

Bananinha de mandioca recheada com frango

Finalista
Região Sul



Merendeira: SATIANE LACERDA



EMEF Silveira Martins • ARROIO DO PADRE/RS

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

Ingredientes



150g peito de frango



200g mandioca crua descascada



10g salsa crua



3 unidades ovo de galinha



15g pimentão verde



20g cebola



40g farinha de trigo



30g sal



5g orégano



10ml óleo de soja



Água

Modo de preparo

1

Cozinhar a mandioca com a metade do sal, após amassar bem, acrescentar a cebola ralada, o pimentão picado bem miúdo, o ovo e a farinha. Misturar bem e aguardar.

2

Desfiar o frango que já deveria estar cozido e refogar com o restante do sal, a salsa e o orégano. Preparar pequenas porções de massa recheada com o frango e fazer formato de banana.

3

Levar numa forma untada com óleo de soja ao forno para assar em torno de 30 minutos.



Lasanha de fubá nutritiva



Merendeira: ELZA DO CARMO PAIVA SILVA



EM Antônio Franco Laviola • SÃO FRANCISCO DO GLÓRIA/MG

Finalista
Região Sudeste



TEMPO DE PREPARO: 1h



NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



100g cenoura



100g chuchu



100g batata inglesa



100g tomate vermelho



100g cebola



100g pimentão verde



100g fubá de milho



100g queijo mozzarella



500g peito de frango



100g vagem



10g alho



10g sal



10ml óleo de soja



10g orégano



Água



Modo de preparo

1

MASSA: Coloque o fubá de molho em 1 litro de água fria por cerca de 20 minutos, reserve.

2

Rale a cenoura e pique em cubinhos o chuchu e a batata. Refogue esses legumes em 2 colheres de óleo, alho, sal e cebola. Acrescente 2 litros de água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Acrescente o fubá que estava de molho na água fria nessa água com os legumes ferventes mexendo sem parar. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando.

3

RECHEIO: Cozinhe o frango com o restante do óleo, alho e cebola e vá dourando aos poucos. Desfie o frango, acrescente o tomate e o pimentão cortados em cubinhos, a vagem picadinha. Tempere com sal e cheiro verde a gosto.

4

MONTAGEM: Em um tabuleiro coloque uma camada de massa, uma camada de recheio, outra camada de massa e cubra com mozzarella ralada, salpique orégano. Leve ao forno até derreter o queijo.

Almôndegas com cenoura e aveia da Tia Lú



Merendeira: LUCIENE DE OLIVEIRA ROSA



Escola Municipal Teófilo Cunha • JAPERI/RJ

Finalista
Região Sudeste

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**

Ingredientes

-  **600g** patinho moído
-  **20g** alho
-  **100g** cenoura
-  **10g** folha de louro
-  **10g** orégano
-  **10g** canela em pó
-  **150g** cebola
-  **3 unidades** ovo de galinha

-  **5g** sal
-  **50g** aveia em flocos
-  **500g** tomate vermelho
-  **35ml** óleo de soja
-  **15g** pimentão verde
-  **10g** salsa crua
-  **10g** cebolinha
-  **Água**



Modo de preparo

- 1** Higienizar, descascar e triturar a cenoura e a cebola.
- 2** Em um recipiente, misturar a carne bovina patinho moída, metade do alho socado, a cenoura e 100g de cebola trituradas, o louro moído, metade do orégano, a canela em pó, o sal, o ovo e a aveia.
- 3** Enrolar as almôndegas.
- 4** MOLHO: Higienizar e picar os tomates, o pimentão, a salsa e a cebolinha. Refogar em óleo o alho e a cebola restante, o tomate, o pimentão, a salsa, a cebolinha e o orégano. Acrescentar a água e deixar ferver.
- 5** Adicionar as almôndegas já enroladas e deixar cozinhar por mais 15 minutos.

ROCHA AMARILHA
AMALUNAS PARARIPARANHA
ACRE RONDÔNIA MATO GROSSO DO SUL
MANGUEIRAS
MATO GROSSO DO NORTE
MATO GROSSO DO SUL
PARANÁ
SANTA CATARINA
RIO GRANDE DO SUL
RIO GRANDE DO NORTE
PARAIBA
PERNAMBUCO
ALAGOAS
MARICAPÁ
CEARÁ
PIAUÍ
TOCANTINS
BÁHIA
MINAS GERAIS
RIO DE JANEIRO
ESPÍRITO SANTO

*Receitas semifinalistas
região Centro-Oeste*

Receitas

- 62 🍷 Yakissoba nutritivo
- 63 🍷 Galinhada funcional
- 64 🍷 Fricassê Multicolorê
- 65 🍷 Paçoca candanga
- 66 🍷 Rocambole de carne moída com recheio de casca de abóbora, talos de couve e de brócolis
- 67 🍷 Matula saborosa
- 68 🍷 Torta de feijões com frango zero lactose enriquecida com biomassa da banana verde
- 69 🍷 Valdecina Nunes da Silva
- 70 🍷 Farofa de arroz nutritiva
- 71 🍷 Porpetas nutritivas - Almôndegas
- 72 🍷 Creme de abóbora cabotiá e mandioca com carne sol
- 73 🍷 Farofa de legumes com arroz e rapadura de cana
- 74 🍷 Bobó de carne com banana verde (banana da terra)
- 75 🍷 Torta de frango com legumes
- 76 🍷 Quirera com carne suína
- 77 🍷 Espaguete de abóbora com ragu de carne desfiada
- 78 🍷 Strogonoff de frango com biomassa de banana verde





Yakissoba nutritivo



Merendeira: IARA ROCHA DA SILVA



EC 05 do Núcleo Bandeirante • BANDEIRANTES/DF

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas



Ingredientes



130g de Brócolis cru



100g de Cebolinha verde crua



250g de Cenoura crua



300g de Cebola crua



300g de Tomate com semente cru



200g de Repolho branco cru



200g de Carne bovina patinho sem gordura cru



200g de Peito de frango cru



300g de Macarrão trigo cru



35g de Tempero a base de sal



30ml de Óleo de soja



115g de Amido de milho

Modo de preparo

- 1 Higienizar todos os legumes e hortaliças, fazendo os seguintes cortes: brócolis picado, cenoura palito, cebola em tiras finas, tomate em tiras finas, repolho picado fino, patinho e frango em tiras finas.
- 2 Preparo da carne: colocar em uma panela 10 ml de óleo, 60g de cebola e deixar dourar. Acrescentar a carne e deixar cozinhar. Após o cozimento, ir pingando água até a carne ficar com um molho bem dourado. Reservar.
- 3 Preparo do molho shoyo: colocar em uma panela 10 ml de óleo e 140g de cebola. Deixar a cebola dourar até ficar quase preta. Dissolver o amido de milho em 200 ml de água e juntar à mistura de cebola dourada. Acrescentar 5g de tempero e mexer até engrossar. O molho deve ficar escuro devido a cebola. Reserve.

Preparo do Yakissoba: colocar em uma panela 10 ml de óleo, 20g de tempero e 100g de cebola, refogando até a cebola dourar. Acrescentar a cenoura, um pouco de água e deixar cozinhar por 5 minutos ou até ficar "ao dente". Em seguida adicionar o frango em cubinhos e deixar cozinhar. Quando o frango estiver dourado, acrescentar o repolho, o tomate, o brócolis e a carne previamente refogada. Deixar cozinhar até os legumes ficarem "ao dente". Adicionar o molho shoyo, mexer bem. Por último, colocar o macarrão já cozido e o cheiro verde. Mexer bem e está pronto para servir.

Galinhada funcional



Merendeira: ROZILDA DA SILVA SOARES



CEE 01 do Guar • GUAR/DF



TEMPO DE PREPARO: 50min

NÚMERO DE POROES: 30 pessoas

Ingredientes

1kg de Peito de frango cru	20ml de óleo de canola	20g de Azeite de oliva extra virgem
700g de Arroz branco cru	30g de Salsinha crua	400g de Limão tahiti
100g de Pimentão verde cru	20g de Orégano moído	1kg de Cenoura crua
110g de Cebola crua	20g de Manjericão moído	200g de Couve crua
70g de Tomate com semente cru	40g de Alecrim seco	250g de Milho verde em conserva
40g de Gengibre cru	20g de Sal cozinha	
15g de Açafrão	12g de Alho cru	

Modo de preparo

- 1 Preparar o sal de ervas com o orégano, manjericão, sal e metade do alecrim, reservar.
- 2 Cortar o peito de frango em cubos pequenos marinar com limão (reservar a casca do limão) e 01 colher de sopa do sal de ervas.
- 3 Refogar metade do alho, gengibre até dourar, acrescentar a cebola, pimentão deixar dourar, acrescentar o frango, açafrão, metade da salsinha e colocar o restante do sal de ervas, deixar dourar o frango.
- 4 Acrescentar o arroz cru e o tomate. Colocar 2 litros de água quente e cozinhar por 25 minutos em fogo baixo.
- 5 Enquanto o arroz cozinha cortar a cenoura e a couve, temperar com alho, azeite, limão e sal de ervas.
- 6 Montagem do prato - Decorar a galinhada com o restante da salsinha, raspas de limão e acrescentar a salada de cenoura com couve.

Fricassê multicolorê



Merendeiro: DIVINO ROCHA DE ALVARENGA

EC 03 do Núcleo Bandeirante • BANDEIRANTE/DF

TEMPO DE PREPARO: 1h

NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas



Ingredientes

200g de Espinafre cru

200g de Tomate salada

180g de Cebola crua

40g de Amido de milho

700g de Batata doce crua

200g de Beterraba crua

40g de Sal cozinha

10g de Tempero a base de sal

200g de Milho verde em conserva

380g de Leite de vaca integral pó

30ml de Óleo de soja

10g de Salsa crua

500g de Peito de frango cru

Modo de preparo

1 PURÊ DE BATATA DOCE COM BETERRABA: cozinhar bem a batata doce e a beterraba, amassar a batata com um garfo e ralar a beterraba cozida, misturando os dois ingredientes. Em uma panela, colocar a mistura e adicionar o leite diluído (60g de pó para 200 ml de água). Colocar o tempero completo (5g) e mexer até engrossar, ficando uma massa homogênea. Reservar.

2 RECHEIO DE FRANGO: em uma panela, colocar 15 ml de óleo e a metade da cebola picada. Quando dourar, adicionar o tomate picado, a salsinha, o frango desfiado, o tempero (5g), o milho e o sal. Refogar por 5 a 10 minutos até secar. Reservar.

3 CREME DE ESPINAFRE: picar as folhas de espinafre em tiras finas, reservar. Diluir o leite em pó (320g em 600 ml de água), acrescentar o amido de milho e mexer. Em uma panela, colocar o restante do óleo e da cebola, deixar dourar e adicionar o espinafre e o sal (10g). Quando o espinafre murchar, colocar a mistura de leite e mexer até engrossar.

4 MONTAGEM: colocar o purê no fundo do pirex, o recheio de frango no meio e o creme de espinafre por cima. Levar ao forno para dourar a 200° por aproximadamente 15 minutos. Servir.

Paçoca candanga

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 150 pessoas



Merendeira: ZILDA FERREIRA DE JESUS



EC 04 do Núcleo Bandeirante • BANDEIRANTE/DF

Ingredientes



14kg de Carne bovina patinho sem gordura cru



200g de Cebola crua



45g de Tempero a base de sal



1kg de Couve crua



2kg de Cenoura crua



1l de Óleo de soja



2kg de Farinha de mandioca crua

Modo de preparo

1

CARNE: em uma panela colocar a cebola (100g) e o tempero completo da merenda. Não utilizar óleo, pois a carne solta a própria gordura e não adicionar água, pois a carne solta sua própria água. Cozinhar por aproximadamente 30 minutos até ficar desfiando. Desmanchar/desfiar a carne com o auxílio de uma espátula.

2

PREPARO DA FAROFA: colocar o restante o óleo em uma panela grande, o restante da cebola, deixar dourar e acrescentar a carne desfiada. Mexer até secar. Adicionar a couve em tiras finas, a cenoura ralada e mexer até murchar um pouco. Por último colocar a farinha de mandioca. Mexer e está pronto para servir.



Rocambole de carne moída

com recheio de casca de abóbora, talos de couve e de brócolis

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas



Merendeira: RITA DE CASSIA CARDOSO DELGADO



EC Monjolo • BRASÍLIA/DF

Ingredientes



200g de Carne bovina acém moído cru



3g de Alho cru



100g de Cebola crua



200g de Abóbora cru



200g de Couve crua



200g de Batata inglesa crua



10g de Cebolinha verde crua



200g de Queijo mozzarella



200g de Tomate vermelho maduro cru



20ml de Óleo de soja



50g de Farinha de trigo



30g de Sal cozinha

Modo de preparo

1

Lave bem as cascas e os talos, rala as cascas de abóbora e corte os talos de couve e brócolis, pique as batatas e cozinhe separado, amasse o alho e rala a cebola. Coloque um pouco de óleo em uma panela, frite o alho e a cebola refogue as cascas e os talos, reserve para o recheio.

2

Tempere a carne com o alho e o sal, amasse bem com 50 gramas de farinha de trigo para dar consistência na carne. espalhe a carne na mesa e abra, coloque o recheio que está reservado e também a mussarela, feche o rocambole e coloque no forno para assar em forma retangular, com a temperatura de 180 graus até dourar.

3

Prepare o molho e reserve com os tomates sem pele, um pouco de cebola e sal a gosto, coloque por cima do rocambole quando estiver assado. corte e sirva ainda quente.



Matula saborosa



Merendeira: KATHIA FERNANDES SANTOS MOREIRA



Escola Municipal Albino Batista Ferreira • CIDADE OCIDENTAL/GO

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**

Ingredientes

-  **1kg** de Feijão carioca cru
-  **1kg** de Carne de porco paleta
-  **300g** de Toucinho cru
-  **200g** de Linguiça calabresa
-  **500g** de Carne bovina seca crua
-  **50g** de Alho cru
-  **100g** de Cebola crua
-  **30g** de Cebolinha verde crua

-  **10g** de Açafrão
-  **300g** de Farinha de mandioca crua
-  **10g** de Sal cozinha
-  **50g** de Limão tahiti
-  **5g** de Pimenta do reino
-  **50ml** de Óleo de soja
-  **30g** de Salsa

Modo de preparo

- 1** Corte a carne de porco em cubos, deixe marinando de véspera com o limão, o sal e a pimenta do reino.
- 2** No dia seguinte cozinhe o feijão com a carne seca, após cozinhar escorra e reserve meio litro do caldo do feijão e o feijão separadamente.
- 3** Pique a linguiça e o toucinho em cubos. Refogue a carne de porco, junte a linguiça e o toucinho e deixe refogar por mais 5 minutos e reserve.
- 4** Em outra panela frite o alho, a cebola e acrescente a pimenta de cheiro picada e o açafrão. Depois de tudo refogado coloque o feijão cozido e escorrido e em seguida junte a carne, a linguiça e o toucinho que estavam reservados.
- 5** Acrescente o cheiro verde picado e o caldo do feijão reservado.
- 6** Coloque a farinha de mandioca aos poucos mexendo bem por 5 minutos para mão empelotar, até ficar no ponto de tutu de feijão. Sirva com arroz branco e mandioca.

Torta de Legumes com Frango

Zero Lactose Enriquecida com Biomassa da Banana Verde

🕒 TEMPO DE PREPARO: 3h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 300 pessoas



Merendeira: ELZIVANE MARIA LOPES RICARDO



ESC MUL de Nut Infantil Dona Jovelina C De Mattos •
ESTRELA DO NORTE/GO

Ingredientes



250g de fubá de milho



200g de tomate com semente cru



250g de farinha de trigo



150g de ovo de galinha inteiro cru



900g de inhame cru



400g de banana-nanica



100g de fermento em pó químico



25g de sal cozinha



200g de chuchu cru



200g de abobrinha paulista crua



200g de cenoura crua



50g de cebola crua



200g de peito de frango cru



20g de alho cru



200ml de óleo

Modo de preparo

- 1 Colocar o leite vegetal e a biomassa da banana verde batidos no liquidificador em seguida, leve ao fogo mexendo até ferver.
- 2 Bata o óleo, ovo, sal no liquidificador e acrescente a estes a mistura ainda fervendo e continue a bater por 1 minuto.
Em um recipiente adequado despeje os ingredientes já batidos, e acrescente a farinha de trigo, o fubá (misture bem até obter uma massa homogênea) e por último acrescente o fermento químico. Aos poucos vá acrescentando os legumes pré cozidos (separadamente), misturando levemente e por último acrescente o peito de frango cozido e desfiado. Leve ao forno pré aquecido (180°) por 01:00 hora.
- 3



Valdecina Nunes da Silva



Merendeira: VALDECINA NUNES DA SILVA



Escola Municipal Paulo Freire • PLANALTINA/GO

 TEMPO DE PREPARO: 3h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas

Ingredientes



10g de alho cru



50g de açafrão



100g de cebola cru



500g de couve manteiga crua



500g de brócolis cru



50g de cebolinha verde crua



2kg de farinha de mandioca crua



400ml de óleo de soja



1kg de feijão carioca cru



3kg de linguiça suína



20g de sal cozinha



1kg de feijão-soja verde cru

Modo de preparo

1

Deixar de molho o feijão de soja de um dia pro outro.

2

Tira a pele no outro dia e colocar pra cozinhar durante uma hora. Cozinhar o feijão carioca separado.

3

Cortar a couve o brócolis e a cebolinha, frita a linguiça com óleo alho picadinho a cebola picadinha colocar os dois feijões e a farinha e sal a gosto.



Farofa de arroz nutritiva

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h 30min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 280 pessoas**



Merendeira: **MARIA DO ROSÁRIO DOS SANTOS SILVA**



EMEF Prof Paulo Ney • ANAURILÂNDIA/MS

Ingredientes



10kg de arroz branco cru



9kg de carne bovina músculo sem gordura cru



36 kg de ovo de galinha inteiro cru



1kg de abóbora menina brasileira crua



500g de cebolinha crua



1kg de couve crua



1kg de folha da beterraba crua



1kg de farinha de mandioca torrada



200ml de óleo de soja



400g de cebola crua



250g de alho cru



1kg de tomate com semente cru



250g de pimentão verde cru

Modo de preparo

1

PREPARO DO ARROZ: Em uma panela coloque metade do óleo, doure a cebola e alho. Acrescente o arroz cru, o sal a gosto e vá refogando após coloque água, acima do arroz, cobrindo todo. Reserve. Cozinhe as 3 dúzias de ovos, descasque, pique e reserve.

2

PREPARO DA CARNE MOÍDA: Frite o restante da cebola e alho no óleo, acrescente a carne e refogue com o pimentão, 100 gramas de colorau e sal a gosto. Acrescente o tomate picado. Rale a cenoura e a abóbora. Corte a couve e os talos, a folha da beterraba e os talos e os talos da salsinha. Acrescente na carne refogada e cozinhe os mesmos ao dente. Por último coloque a cebolinha e a salsa.

3

No arroz pronto acrescente o refogado da carne com os talos, e legumes os ovos e a farinha de mandioca. Misture tudo e sirva com feijão e saladas cruas, neste caso usamos salada de alface roxa

Sugestão

Sirva com feijão e saladas cruas, neste caso usamos salada de alface roxa.



Porpetas nutritivas - Almôndegas

🕒 TEMPO DE PREPARO: 3h

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 100 pessoas



Merendeira: MARIA ALICE DA SILVA BALBINO



EMEI Risque e Rabisque-Polo • ANAURILÂNDIA/MS

Ingredientes



5kg de carne bovina músculo sem gordura cru



300g de cebola crua



300g de alho cru



500kg de abóbora menina brasileira crua



500g de cenoura crua



500g de folha da beterraba crua



500g de couve crua



2kg de tomate com semente cru



300g de salsinha crua



300g de cebolinha crua



50ml de óleo de soja

Modo de preparo

1

PORPETAS - ALMÔNDEGAS: Rale a cebola e o alho e coloque a metade na carne moída. Rale a cenoura e a abóbora, acrescentando na carne. Pique os talos da couve e beterraba acrescentando também no preparo. Coloque sal a gosto. Mexa bem, amassando esta massa de carne. Acrescente a salsa e a cebolinha. Faça as bolinhas e coloque na forma untada com óleo de soja. Assar em fogo médio por cerca de 1h e 30 min ou até que asse por inteiro.

2

MOLHO DE TOMATE: Frite no óleo o restante do alho e cebola. Acrescente o tomate com 100 gramas de colorau. Coloque água até cobrir tudo, ferva por uns 5 min depois acrescente as almôndegas assadas. Deixe ferver por mais uns instantes, desligue e acrescente a salsinha e cebolinha.

Sugestão

Sirva com arroz, feijão e salada de alface.



Creme de Abóbora Cabotiá e Mandioca Com carne Sol

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 150 pessoas**



Merendeira: MARILDA VITORINO TORRES AVELINO



EE PROF^a Nair Palacio De Souza • NOVA ANDRADINA/MS

Ingredientes



5,7kg de mandioca crua



1,2kg de cenoura crua



40ml de óleo de soja



1,6kg de couve crua



2,8 kg de abóbora cabotian crua



20g de sal cozinha



20g de salsa crua



60g de cebolinha verde crua



200g de cebola crua



20g de alho cru



1,2g de tomate salada



3,6kg de carne bovina seca cozida



Modo de preparo

1

Cozinhar a carne de sol por 20 minutos na panela de pressão com água, tirar a pressão e destampar, retire a gordura e troque a água, coloque outra água e cozinhe por mais dez minutos, escorra a água e reserve a carne.

2

Higienizar todos os legumes, colocar água para ferver e cozinhar a mandioca, cenoura, abóbora, todos com cascas.

3

Cortar o cheiro verde, cebola, e o tomate, a couve cortar os talos e separar, o restante da couve cortar fino e depois cortes pequenos.

4

Verificar a cocção dos legumes, após 30 minutos, pegue o liquidificador bata cenoura, abóbora, mandioca e os talos da couve com a mesma água, reserve.

5

Em outra panela grande, coloque óleo, sal, cebola e tomate, refogue, adicione a carne já desfiada: vai colocando o creme e mexendo para não grudar no fundo panela, deixe cozinhar por 20 a 30 minutos, prove o sal, adicione a couve e o cheiro verde e sirva.

Farofa de legumes com arroz e rapadura de cana

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 10min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas**



Merendeira: ILCA FERREIRA DE CARVALHO BARBOSA



EE Leontino Alves de Oliveira • RIO NEGRO/MS

Ingredientes



300g de arroz branco cru



12g de alho cru



30ml de óleo de soja



30g de abóbora menina brasileira crua



250g de carne bovina músculo sem gordura cru



40g de cebola crua



50g de cenoura crua



5g de cebolinha verde crua



30g de chuchu cru



5g de urucum



150g de farinha de mandioca torrada



30g de repolho branco cru



150g de ovo de galinha inteiro cru



20g de sal cozinha

Modo de preparo

- 1 ARROZ:** Frite o alho até dourar, acrescente o arroz, frite um pouco e coloque água quente e 10 g de sal. Quando a água secar abaixe o fogo, verifique se está cozido e reserve.
- 2 FAROFA:** Tempere a carne com alho, a cebola ralada e o 10 g de sal e leve ao fogo até fritar. Acrescente o urucum, frite um pouco e vá colocando os legumes ralados em seguida coloque a cebolinha e uma xícara de café de água.
- 3** Deixe tampado por cinco minutos, mexendo de vez em quando. Desligue o fogo, deixe esfriar um pouco, acrescente a farinha e mexa. E por último, coloque os ovos cozidos e picados. Sirva com o arroz e rapadura de cana.



Bobó de carne com banana-da-terra verde

 TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas



Merendeira: SILVANA APARECIDA GENTIL RIBEIRO



EE Hermelinda de Figueiredo • CUIABÁ/MT

Ingredientes

- | | |
|--|--|
|  1,5kg de carne bovina paleta sem gordura crua |  50g de salsa crua |
|  300g de cebola crua |  400g de tomate com semente cru |
|  100g de pimentão verde cru |  150g de farinha de trigo |
|  50g de alho cru |  1,5l de leite de vaca integral |
|  100g de limão tahiti |  250g de margarina vegetal com sal |
|  2g de açafrão |  120ml de azeite de oliva extra virgem |
|  20g de sal cozinha |  2kg de banana |
|  50g de cebolinha verde crua | |

Modo de preparo

- 1** Corte a carne em cubinhos pequenos, tempere com sal, alho e limão, refogue até dourar. Junte a cebola, tomate, pimentão picados e açafrão, acrescente um litro de água e deixe cozinhar por 10 minutos.
- 2** Em seguida corte as bananas da terra verde em cubinhos e acrescente na carne e deixe cozinhar até que fique macia. Se necessário acrescente mais um litro de água.
- 3** À parte faça um creme branco, refogue a cebola picadinha na margarina, acrescentando a farinha aos poucos até dourar, Coloque o leite devagar para que não empelote, mexa até engrossar. Junte esse creme com a carne e a banana deixe ferver mais um pouco. Finalize com o cheiro verde e decore a gosto.

Torta de frango com legumes

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: VANESSA ALVES COSTA VIANA



EE PE Ezequiel Ramin • JUÍNA/MT

Ingredientes



250g de milho verde cru



800g de peito de frango cru



250g de cenoura crua



250g de tomate com semente cru



250g de abobrinha sem casca crua



100g de cebolinha verde crua



100g de cebola crua

Massa



4 ovos



1 xícara de óleo



Meia colher de sopa rasa sal



1 colher de fermento químico para bolos



4 xícara de leite



2 xícaras de farinha de trigo

Modo de preparo

1

RECHEIO: Começamos acrescentando óleo, depois a cebola, espere a cebola dar uma murchada e põe o peito de frango desfiado logo após ter posto o peito de frango, coloque o tomate picado, junto acrescenta também a cenoura põe também a abobrinha junto com o milho e cebolinha verde.

2

MASSA: E coloque os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto e por ultimo acrescenta o fermento.



Quirera com carne suína

 TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 200 pessoas



Merendeira: ANTONIETA DIOGENES



EMEF Menino Deus • LUCAS DO RIO VERDE/MT

Ingredientes



5kg de canjica branca crua



200g de alho cru



10kg de lombo suíno



1kg de cebola crua



100g de sal cozinha



150g de salsinha crua



150g de cebolinha crua



1kg de tomate verde cru



1l de óleo de soja



10l de água

Modo de preparo

- 1 O ingrediente utilizado para a preparação foi a quirerinha ou canjiquina no lugar da canjica crua, pois nos ingredientes não havia essa opção.
- 2 Cortar a carne suína em cubos e fritar com alho e cebola. Deixe dourar. Depois acrescente os tomates picados e o sal.
- 3 Em outra panela coloque a quirera com os 10 litros de água para cozimento durante 40 minutos. Depois da quirera cozida, acrescente a carne suína cozida e finalize com o cheiro verde.

Observação

A preparação foi acompanhada de arroz e salada de beterraba.



Espaguete de abóbora com ragu de carne desfiada

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 20min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**



Merendeira: ANGÉLICA FRANCISCA DE OLIVEIRA ARRUDA
EE Antônio Joao Ribeiro • POCONÉ/MT

Ingredientes



1kg de abóbora cru



600g de carne bovina acém sem gordura cru



60g de alho cru



100g de cebola crua



50g de cebolinha verde crua



20g de salsa crua



50g de tomate salada



50g de cenoura crua



200g de banana



25g de sal cozinha



30ml de óleo de soja



10ml de vinagre cidra



Modo de preparo

1

PARA O ESPAGUETE: Descascar e fatiar em lâminas finas (com ralador específico que faça espaguete) e reserve. Aqueça água, quando estiver quente coloque a abóbora por 3 min., em seguida escorrer e passar pela água fria (processo de branqueamento) feito esse processo reserve o espaguete de abóbora. Para Biomassa de

2

BANANA VERDE: coloque as bananas verdes na panela de pressão com água até cobri-las, deixe no fogo por cerca de 20 min, em seguida com a banana quente (sem casca) bata no liquidificador com água quente (150 ml) até dissolve-las. Guarde a biomassa no freezer, durabilidade 3 meses.

3

PARA MOLHO: corte a carne em cubos médios, em seguida temperos com alho amassado, sal e vinagre. Aqueça a panela de pressão com óleo no fogo alto, assim que estiver bem quente frite a carne até o fundo da panela ficar escuro. Coloque água na panela até cobrir a carne, acrescentar cebola, cenoura, salsa, alho, tomate cortado em cubos. Tampe a panela de pressão e deixar por 20 min. Em seguida retire a pressão e em seguida desfie a carne caso necessário, acrescente a biomassa para terminar o ragu, acerte o sal, deixe ferver e esta pronto, finalize com cebolinha. Misture o molho no espaguete de abóbora e sirva.

Strogonoff de frango com biomassa de banana verde

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 5 pessoas**



Merendeira: LOURILENE GOULARTE DOS SANTOS



EM Paulo Freire • RIBEIRÃOZINHO/MT

Ingredientes

- | | |
|--|---|
|  500g de peito de frango cru |  200g de tomate vermelho maduro cru |
|  500g de banana |  250ml de leite de vaca integral |
|  10g de sal cozinha |  12g de cebolinha verde crua |
|  100ml de Óleo de soja |  12g de folha de coentro crua |
|  70g de cebola crua |  6g de manjeriço cru |
|  240g de cenoura crua |  3g de alho cru |

Modo de preparo

- 1** Selecione sete bananas bem verdes, higienize e leve a pressão por 10 minutos. Após o tempo desligue o fogo e deixe a pressão sair. Assim que sair toda a pressão retire as cascas e leve as bananas (ainda quentes) ao liquidificador, batendo até virar purê (se necessário acrescente água).
- 2** Corte o peito de frango em cubo e tempere com alho e sal. Pique a cebola, rale a cenoura, retire a sementes e casca do tomate e pique. Leve ao fogo o óleo e peito e deixe fritar até dourar.
- 3** Em seguida adicione a cebola picada, tomate e cenoura deixando refogar. Acrescente na biomassa o leite e misture. Assim que estiver refogado o peito com os legumes acrescente a mistura da biomassa. Quando levar fervura acrescente o cheiro verde.



Receitas

- 82  Caldo cremoso de macaxeira com frango
- 83  Escondidinho de charque e batata doce ao creme de macaxeira
- 84  Sopa cremosa de macaxeira
- 85  Almôndega de inhame e frango com quibebe de abóbora
- 86  Escondidinho de tilápia com banana comprida e arroz
- 87  Torta com sobras de pão francês
- 88  Farofa de casca de batata inglesa
- 89  Caldo de aipim com carne moída
- 90  Sopa de frango ao leite
- 91  Frigideira de soja e arroz com cenoura
- 92  Dueto de carne moída
- 93  Ovino ao molho cearense com purê de abóbora e arroz

- 94** 🍷 Panqueca nutritiva da Tia Jú
- 95** 🍷 Caldo de macaxeira com frango
- 96** 🍷 Cachorro quente nutritivo com suco verde
- 97** 🍷 Bolinho de legumes
- 98** 🍷 Farofa caipira e suco Sol do Sertão
- 99** 🍷 Risoto Made In Roça
- 100** 🍷 Rubacão Mais que Saudável
- 101** 🍷 Feijão carioca com legumes
- 102** 🍷 Arrumadinho
- 103** 🍷 Escondidinho de peixe
- 104** 🍷 Almôndega a la Monteiro Lobato
- 105** 🍷 Carne Seca à moranga
- 106** 🍷 Escondidinho de batata doce
- 107** 🍷 Ensopado de galinha com fubá
- 108** 🍷 Risoto de frango
- 109** 🍷 Escondidinho de macaxeira com frango
- 110** 🍷 Cachorro quente com recheio de carne de soja
- 111** 🍷 Escondidinho de macaxeira com carne de sol e biscoito
- 112** 🍷 Purê de macaxeira com carne moída
- 113** 🍷 Risoto de frango com bolinho de cenoura
- 114** 🍷 Purê de legumes com frango, ao forno
- 115** 🍷 Sopa de macaxeira
- 116** 🍷 Escondidinho de jerimum com carne de sol
- 117** 🍷 Bolinho de batata saudável
- 118** 🍷 Vaca atolada com polenta
- 119** 🍷 Cachorro quente a bolonhesa
- 120** 🍷 Omelete a la Vegana
- 121** 🍷 Quiche de batata doce com legumes
- 122** 🍷 Colégio Estadual Abelardo Barreto do Rosário

Caldo cremoso de macaxeira com frango

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 40 pessoas**



Merendeira: GIVANILDA BATISTA DA SILVA SANTOS
Escola Municipal General Goes Monteiro • CORURIBE/AL

Ingredientes

- | | |
|---|--|
|  1kg de peito de frango cru |  3g de alho cru |
|  2kg de mandioca crua |  300g de cenoura crua |
|  400ml de leite de coco |  3g de folha de coentro crua |
|  75g de manteiga com sal |  5g de pimenta de cheiro |
|  250g de cebola crua |  1l de água |
|  300g de tomate vermelho maduro cru | |

Modo de preparo

- 1** Cozinhe o frango e a macaxeira separados. Desfie o frango e reserve.
- 2** Depois de cozida a macaxeira bata no liquidificador com a água do cozimento e com o leite de coco.
- 3** Refogue o frango desfiado com a cebola, tomate, cenoura e a pimenta de cheiro, junte ao frango a macaxeira batida deixe mais 1 litro de água até ferver, desligue o fogo e acrescente o coentro picado.



Escondidinho de charque e batata doce ao creme de macaxeira

 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**



Merendeira: MARTA DOS SANTOS LIMA



Escola Municipal Padre Pinho • MACEIÓ/AL

Ingredientes



750g de batata doce crua



750g de mandioca crua



1kg de charque bovino



100g de repolho branco cru



100g de cenoura crua



200g de queijo requeijão cremoso



600ml de leite de vaca integral



100g de queijo parmesão ralado



150g de cebola crua



150g de tomate vermelho maduro cru



128g de manteiga sem sal



50g de folha de coentro crua

Modo de preparo

- 1** Lavar bem o charque, picar e leve ao fogo na panela de pressão. Quando pegar a pressão cozinhar por 20 minutos (Se preferir, picar o charque só após o cozimento);
- 2** Cozinhar a macaxeira por 20 minutos na panela de pressão com água até cobri-la e colocar pouco sal. Se for sem pressão, cozinhar por 30 minutos;
- 3** Cortar a batata doce e cozinhar a vapor por 20 minutos e reservar;
- 4** Refogar a cebola e o tomate picados e o repolho ralado em 3 colheres de manteiga e acrescentar o charque picado, mexer por alguns minutos;
- 5** Colocar no liquidificador o leite, 2 copos de água da própria macaxeira, o requeijão, uma colher de manteiga e a metade do queijo ralado. Ligar o liquidificador e colocar a macaxeira aos poucos até formar um creme consistente.
- 6** Untar uma forma com o óleo ou azeite e espalhar a metade do creme, colocar a batata doce em cubos e o charque refogado. Espalhar o coentro bem picado. Cobrir com a outra metade do creme, polvilha com o resto do queijo e alguns talinhos de coentro e levar ao forno até gratinar.

Observação

*Servir em travessinhas fundas (ou cuias como chamamos no nordeste).
Se preferir, colocar umas folhas de coentro para decorar.*



Sopa cremosa de macaxeira



Merendeira: MARIA CICERA DE MELO SILVA



Creche Escola Leda Collor • MACEIÓ/AL

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas**

Ingredientes

- | | |
|--|---|
|  4kg de mandioca crua |  50g de folha de coentro crua |
|  11,5kg de carne bovina acém moído cru |  25g de alho cru |
|  500g de proteína de soja texturizada |  25g de tomate extrato |
|  21,5kg de queijo minas frescal |  25g de tempero a base de sal |
|  500g de cebola crua |  25g de sal cozinha |
|  300g de pimentão verde cru |  50ml de óleo de soja |
|  300g de tomate vermelho maduro cru |  30ml de vinagre cidra |

Modo de preparo

- 1 Descascar, cortar, higienizar e cozer a macaxeira. Reservar na própria água.
- 2 Hidratar a soja por 15 minutos, escorrer e misturar com a carne moída, temperar com o tempero, o extrato de tomate e o sal.
- 3 Refogar com alho, o óleo e a cebola. Reservar.
- 4 Bater no liquidificador as verduras com 1 litro de água e adicionar a carne, cozer por 20 minutos.
- 5 Bater a macaxeira no liquidificador na água do cozimento, adicionar a carne e ferver por 5 minutos. Acrescentar coentro picado.
- 6 Servir morno, com queijo coalho em cubos.



Almôndega de inhame e frango com quibebe de abóbora

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas**



Merendeira: ERIKA SANTOS CAVALCANTE



**Centro Mul de Educação Infantil S Sebastiao •
MACEIÓ/AL**

Ingredientes

- | | |
|--|---|
|  1,4kg de peito de frango cru |  50g de folha de coentro crua |
|  2kg de inhame cru |  750ml de leite de vaca integral |
|  36g de alho cru |  75g de manteiga com sal |
|  150g de cebola crua |  150g de ovo de galinha inteiro cru |
|  100g de aveia flocos crua |  25g de tempero a base de sal |
|  1,2kg de abobrinha sem casca crua | |

Modo de preparo

- 1 Temperar o frango com tempero a base de sal e louro.
- 2 Refogar a cebola na manteiga, dourar um pouco, adicionar o alho e dourar em fogo baixo.
- 3 Adicionar o frango e deixar cozinhar. Triturar o frango em um processador, reservar.
- 4 Descascar o inhame já limpo e cozinhar. Amassar o inhame com garfo em um prato.
- 5 Misturar frango triturado, inhame amassado, coentro e aveia em um depósito com as mãos.
- 6 Fazer bolinhas de 20 g e colocar em uma assadeira untada. Levar ao forno para assar.



Escondidinho de tilápia com banana comprida e arroz

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 18 pessoas**



Merendeira: RAQUEL MARIA DA SILVA VIEIRA



Centro Municipal de Educação Infantil Casa da Amizade • MACEIÓ/AL

Ingredientes



150g de arroz branco cru



13g de alho cru



5ml de óleo de soja



10g de sal cozinha



400g de Banana-da-terra



150ml de leite de coco



15g de manteiga sem sal



55g de cebola crua



350g de filé de tilápia



50g de tomate vermelho maduro cru



75g de pimentão verde cru



10g de folha de coentro crua



5g de tempero a base de sal

Modo de preparo

1

ARROZ: Refogar 5g de alho no óleo. Acrescentar o arroz, adicionar água e 5g de sal até cozinhar.

2

PURÊ DE BANANA-COMPRIDA: Cozinhar a banana até ficar macia, descascar a banana e amassar ou processar acompanhado de 200ml de leite de coco, refogar 3g de alho na manteiga (5g) até dourar e adicionar na banana amassada com o leite de coco. Reservar.

3

PEIXE: Temperar o peixe com sal e ervas. Reservar. Refogar 5g de alho com 10g de manteiga até dourar. Acrescentar o peixe e mexer até dourar, adicionar o pimentão, o tomate e 50ml de leite de coco, e finalizar com coentro.

4

MONTAGEM DO PRATO: Em um refratário colocar uma camada de arroz, uma camada de peixe e uma camada do purê de banana-comprida. Decorar a gosto.

Torta com sobras de pão francês

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

🍷 NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas



Merendeira: ISTROGILDA PINHEIRO DA SILVA SOUZA



Escola Municipal Suzana Maria Guimaraes • BRUMADO/BA

Ingredientes

-  **600g** de pão francês
-  **150g** de manteiga com sal
-  **200g** de leite de vaca integral pó
-  **100g** de açúcar cristal
-  **200g** de leite de coco
-  **235g** de ovo de galinha inteiro cru
-  **10g** de canela



Modo de preparo

- 1** Armazene as sobras dos pães em uma vasilha tampada;
- 2** Unte assadeira com manteiga;
- 3** Corte os pães em fatias e arrume na assadeira;
- 4** Bate os ingredientes no liquidificador (ovos, manteiga, açúcar, leite em pó, leite de coco e 200 ml de água);
- 5** Despeje os ingredientes batidos sobre as fatias de pães;
- 6** Polvilhe com canela e açúcar a gosto; Leve ao forno preaquecido; Deixe assando por cerca de 10 minutos, até ficar dourado;
- 7** Sirva frio ou quente. Bom apetite!

Farofa de casca de batata inglesa

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 1 pessoa



Merendeira: MARIA CLARA SANTOS MESSIAS



Escola Municipal de Periperi • SALVADOR/BA

Ingredientes



200g de batata inglesa crua



50ml de óleo de soja



5g de sal cozinha



40g de farinha de mandioca torrada



160g de cebola crua



10g de alho cru



5g de Folha de coentro crua



5g de Cebolinha verde crua



Modo de preparo

1

Lava as batatas inglesas com uma escova para tirar os resíduos;

2

Descasca as batatas inglesas, guarde a polpa em um saco plástico no freezer, para utilizar posteriormente em outra receita e as cascas cortem tirinhas finas. Em seguida, coloque em uma frigideira com óleo para fritar, até ficar dourada e crocante;

3

Após adicione a cebola e deixe fritar mais um pouco, para dourar a cebola;

4

Finalizando, adicione uma pitada de sal, a farinha e mexe;

5

Acrescente o coentro e a cebolinha verde. Pronto para servir.

Observação

A farofa de casca de batata inglesa é servida com arroz branco e salada de folha de beterraba. A batata inglesa, cebola branca e o alho, são da agricultura familiar. O coentro, a cebolinha verde e a folha de beterraba são horta da própria unidade escolar.



Caldo de aipim com carne moída

 TEMPO DE PREPARO: 50min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas



Merendeira: EDLEUZA BATISTA DOS SANTOS



Escola Municipal Conego Emilio Lobo • SALVADOR/BA

Ingredientes



2kg de mandioca crua



250g de tomate extrato



1kg de cebola crua



100g de coentro folhas desidratadas



100g de hortelã fresco



20g de Alho cru



500g de pimentão verde cru



500g de tomate com semente cru



500g de carne bovina músculo sem gordura cru



10g de sal cozinha



10ml de óleo de soja

Modo de preparo

1

Descascar e lavar o aipim. Cozinhar o aipim com água e sal. Recheiar a cebola com óleo e após bem dourada acrescentar a carne moída já temperada com alho e sal.

2

Depois acrescentar tempero batido no liquidificador (tomate, cebola, pimentão, coentro, água filtrada e hortelã) ao extrato de tomate e deixar cozinhar por 20 min.

3

Quando estiver seca a carne moída, desliga e acrescenta o aipim já cozido batido no liquidificador. Homogeneizar por 2 min. Sirva em canecos com uma folha de coentro.

Sopa de frango ao leite

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



Merendeira: FRANCIGLEIDE SANTOS DE LIMA



Escola Municipal Hilton Rodrigues • VERA CRUZ/BA

Ingredientes

- | | |
|---|---|
|  100g de Batata inglesa crua |  70g de pimentão verde cru |
|  50g de chuchu cru |  150g de cebola crua |
|  100g de cenoura crua |  150g de tomate com semente cru |
|  150g de peito de frango cru |  50g de macarrão trigo cru com ovos |
|  100g de abóbora cru |  50g de leite de vaca integral pó |
|  10g de folha de coentro crua | |

Modo de preparo

- 1 Corte todos os temperos em uma panela, em seguida coloque o frango cortado em cubos pequenos na panela para cozinhar;
- 2 Corte as verduras e coloque para cozinhar, deixe esfriar e bata no liquidificador com a água do cozimento;
- 3 Bata o leite em pó no liquidificador e reserve;
- 4 Quando o frango estiver quase cozido coloca a massa de sopa, depois de 10 minutos coloca-se as verduras batida;
- 5 Em seguida, coloque o leite batido e desligue.



Frigideira de soja e arroz com cenoura

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 70 pessoas**



Merendeira: ISAURA DO NASCIMENTO GONCALVES



Escola Mun Presidente Emilio Garrastazu Medici • VERA CRUZ /BA

Ingredientes



1,5kg de extrato de soja solúvel



3kg de arroz parabolizado



150g de tomate extrato



150g de folha de coentro crua



300g de cebolinha crua



300g de tomate vermelho maduro cru



200g de pimentão verde cru



50g de alho cru



300g de camarão à baiana



30g de semente de cominho



400g de cenoura crua



30g de farinha de trigo



1kg de ovo de galinha inteiro cru



Modo de preparo

MODO DE PREPARO - FRIGIDEIRA: Rale a cenoura, corte separadamente os temperos em cubinhos e reserve. Processe o camarão seco e reserve. Bata as claras dos ovos até ficar em "neve", junte as gemas e a farinha de trigo e reserve. Leve ao fogo a proteína de soja em uma panela com um pouco de água e deixe hidratar por uns 3 minutos após fervura. Escorra, lave e esprema para tirar o excesso de água. Corte em rodela a cebola, o pimentão e o tomate para decorar. Aqueça a panela com óleo e refogue os temperos, junte o camarão seco, o extrato de tomate e o sal. Deixe refogar por uns 7 minutos. Forre um refratário untado com um pouco dos ovos batidos e espalhe sobre o mesmo a soja refogada. cubra o refogado com o restante dos ovos batidos. Decore com as rodela do tomate, cebola e pimentão e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

1

PREPARO DO ARROZ: Lave e escorra o arroz. Numa panela, aqueça o óleo, refogue por uns 3 minutos a cebola, o alho, a cenoura, o arroz e o sal. Acrescente água até cobrir o arroz, Mexa de vez em quando e quando necessário acrescente um pouco de água.

2

Dueto de carne moída

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 3h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 120 pessoas**



Merendeira: FERNANDA PATRICIA SILVEIRA DE OLIVEIRA



Escola Municipal Maria Mariza Mendes De Carvalho • FORTALEZA/CE

Ingredientes



4kg de carne bovina acém moído cru



3kg de batata doce crua



4kg de Jerimum



200g de alho cru



1kg de cebola crua



60g de folha de coentro crua



60g de cebolinha verde crua



100ml de óleo de soja



30g de sal cozinha



2g de orégano moído

Modo de preparo

1

PREPARAÇÃO: Refogar a carne moída com metade da cebola picada, o sal e o óleo, mexendo até ficar soltinha. Deixar cozinhar até ficar macia e sem caldo. Acrescentar o restante da cebola, mexendo sempre. Por último acrescentar o coentro, a cebolinha picadas e o orégano. Desligar o fogo e reservar.

2

Descascar a batata doce e cozinhar com uma pitada de sal. Depois de cozida, ainda quente, amassar e reservar.

3

Descascar o jerimum e cozinhar com uma pitada de sal. Depois de cozido, ainda quente, amassar e reservar.

4

MONTAGEM DO PRATO: Camada 1: Colocar a batata doce amassada em um refratário e espalhar.

Camada 2: Colocar a carne moída por cima da batata doce e espalhar

Camada 3: Por último colocar o jerimum e espalhar. Finalizar com coentro picado por cima



Ovino ao molho cearense com purê de abóbora e Arroz

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 18 pessoas



Merendeira: MARIA DO SOCORRO CALIXTO DA SILVA



11 De Novembro Colégio Municipal • NOVA RUSSAS/CE

Ingredientes



3kg de carne de ovino



100g de Cebolinha verde crua



1kg de Arroz parabolizado



1kg de cebola crua



100g de Folha de coentro crua



90g de Alho cru



300g de Pimentão verde cru



30g de Sal cozinha



250g de Margarina vegetal com sal



100g de Pimentão amarelo cru



100g de Limão tahiti



100g de Urucum



100g de Pimentão vermelho cru



2,5kg de Abóbora cabotian crua



60g de Pimenta de cheiro



100g de Leite de vaca integral



800g de Tomate vermelho maduro cru



100g de Gengibre cru



Modo de preparo

- 1 Corta a carne de ovino em pedaços médios, marinar no limão (reserve), em uma panela de pressão coloque a margarina e doure o alho, a cebola e o sal, em seguida coloque a carne e refogue (por 5 minutos).
- 2 Em seguida passa no liquidificador os seguintes ingredientes: 150g pimentões verdes, 50g pimentão amarelo, 50g de pimentão vermelho, 02 cebolas, 800g tomates, 100 urucum, 50g cebolinha, 50g coentro (bate tudo por 5 minutos), depois coloca tudo na panela onde esta sendo refogada a carne (deixando cozinhar por 20 minutos).
- 3 Passado os 20 minutos coloque a carne em uma travessa e decore com pimentões, cebola, e coentro. Em seguida corte a abóbora em fatias e coloque em uma panela de pressão, com um litro de água para cozinhar (por 2 minutos, após ferver), após cozimento, liquidifique com casca, acrescente o leite, cebola, uma pitada de sal e o gengibre ralado.
- 4 Em uma panela refogue a margarina, cebola e um dente de alho, refogue e acrescente junto tudo que foi liquidificado e mexa até soltar do fundo da panela (10 minutos). Em seguida coloque em uma travessa.
- 5 Em uma panela refogue a margarina, alho e deixe dourar acrescente um litro e meio de água e o sal a gosto, lave o arroz e adicione na panela fervente (20 minutos). Retire da panela e coloque numa travessa.

Panqueca nutritiva da Tia Jú



Merendeira: JULIANA RIBEIRO DA SILVA

Jose Mario Barbosa EEF • QUIXERAMOBIM/CE

🕒 TEMPO DE PREPARO: 45min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 9 pessoas

Ingredientes



240g de farinha de trigo



300ml de leite de vaca integral



100g de ovo de galinha inteiro cru



100g de cenoura crua



140g de beterraba crua



5g de sal cozinha



600g de peito de frango cru



70g de cebola crua



9g de alho cru



55g de pimentão verde cru



50g de salsa crua



5g de sal cozinha



Modo de preparo

- 1 PREPARO DA MASSA:** Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem homogêneo. Em seguida coloque uma concha pequena de massa em uma frigideira untada com óleo. Espalhe a massa por todo o fundo da frigideira e deixe dourar dos dois lados.
- 2 OBSERVAÇÃO:** nas panquecas laranjas foi adicionado cenoura na massa e nas panquecas vermelhas foi adicionado beterraba na massa.
- 3 PREPARO DO RECHEIO:** Em uma panela de pressão coloque o frango para cozinhar com os temperos e a água. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos após pegar pressão. Após cozido, desfie o frango e misture o frango desfiado com um pouco do caldo de seu cozimento para deixar o recheio úmido.
- 4 MONTAGEM DA PANQUECA:** Coloque duas colheres de sopa de recheio em cada disco de panqueca e enrole-as. Servir em seguida.

Caldo de macaxeira com frango

🕒 TEMPO DE PREPARO: 45min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 4 pessoas



Merendeira: MARIA DA CONCEIÇÃO RABELO NASCIMENTO



UEF Prefeito Jorge Jose De Mendonca • BACABAL/MA

Ingredientes



5kg de peito de frango cru



3kg de mandioca crua



100g de sal cozinha



100g de tomate extrato



50g de pimenta de cheiro



500g de tomate vermelho maduro cru



500g de cebola crua



300g de folha de coentro crua



300g de cebolinha verde crua



100g de limão tahiti

Modo de preparo

1

Tempere o peito de frango com sal, corante, extrato de tomate, limão, colocar pra refogar com tomate, cebola, coentro, cebolinha, pimentinha de cheiro (reserve uma parte para a segunda parte do caldo) após cozinhar bastante passe tudo no liquidificador e reserve.

2

Em outra panela cozinhe a macaxeira até desmanchar, acrescente o frango liquidificado e misture a outra parte do coentro e cebolinha, mexa até engrossar. Sirva. Bom apetite.



Cachorro quente nutritivo com suco verde

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 150 pessoas



Merendeira: MARIA ELENA BARBOSA DE SOUSA



UI Francisco Pereira Primo • PORTO FRANCO/MA

Ingredientes



3kg de carne bovina acém moído cru



1kg de Proteína de soja texturizada



500g de cebola crua



100g de alho cru



500g de couve crua



1kg de milho verde cru



200g de rúcula crua



20g de pimenta de cheiro



500g de alface lisa crua



500g de tomate vermelho maduro cru



50ml de óleo de soja



200ml de tempero a base de sal



400g de cebolinha verde crua



400g de folha de coentro crua



10kg de maracujá polpa congelada



500g de couve crua

Modo de preparo

1

Tempere a carne com sal e 50 gramas de alho, cebola, tomates e pimenta de cheiro. Doure o restante do alho no óleo e acrescente a carne moída, e refogue bem. Deixe cozinhar por 30 minutos e acrescente o milho verde.

2

Hidrate a proteína com água quente por 20 minutos, escorra e acrescente na carne refogada, junto com extrato de tomate para formar o molho. Deixe cozinhar por mais trinta minutos.

3

Desligue o fogo e acrescente o alface, a rúcula e a couve cortadas em tiras finas, juntamente com a cebolinha e o coentro picados. Sirva com pão para cachorro quente.

4

Prepare o suco verde com os 10 kg de polpa de maracujá e água, batendo no liquidificador juntamente com a couve. Sirva com o cachorro quente.

Bolinho de legumes

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas



Merendeira: ROSIMAR BARBOSA DE MORAIS



EM Gal Artur De Carvalho • SÃO FRANCISCO DO MARANHÃO/MA

Ingredientes



250g de cenoura crua



500g de repolho cru



250g de ovo de galinha inteiro cru



75g de farinha de trigo



5g de sal cozinha

Modo de preparo

- 1 Lavar e higienizar a cenoura e o repolho. Em seguida ralar na parte fina do ralo. Depois mistura todos os ingredientes numa bacia.
- 2 Com um auxílio de uma colher pegue porções e coloque numa frigideira com óleo bem quente e espere dourar um pouco (é bem rápido).



Observação

Sal a gosto e foi utilizado 5 unidades de ovo para 5 colheres de trigo ou farinha de aveia.



Farofa caipira e suco Sol do Sertão

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: **MARIA ANTONIA COSTA BARROS**



Unidade Integrada Jose Pinto De Menezes • SÃO RAIMUNDO DAS MANGABEIRAS/MA

Ingredientes

-  **1,2kg** de galinha carne e pele cru
-  **1kg** de farinha de puba
-  **200ml** de babaçu
-  **150g** de couve crua
-  **100g** de cebola crua
-  **40g** de Alho cru
-  **30g** de cebolinha verde crua

-  **30g** de coentro folhas desidratadas
-  Sal cozinha **a gosto**
-  **30g** de pimenta de cheiro
-  **150g** de abóbora cru
-  **500g** de maracujá polpa congelada
-  **150g** de açúcar cristal



Modo de preparo

FAROFA CAIPIRA: Pique o alho, a cebola, o cheiro verde e a pimenta de cheiro e reserve. Higienize e corte a couve em fatias finas e reserve. Corte a galinha em pedaços pequenos e reserve. Em uma panela de pressão aquece o azeite de coco babaçu. Refogue o alho e a cebola. Acrescente o frango e refogue. Adicione o corante, parte do cheiro verde, parte da pimenta de cheiro e o sal e mexa bem. Acrescente água fervente o suficiente para cobrir a galinha e deixe cozinhar em pressão por cerca de 30 minutos ou até a carne ficar macia e a água secar. Quando a água secar e a carne já estiver macia, acrescente o restante do cheiro verde, a pimenta de cheiro e o couve e mexa bem. Desligue o fogo e acrescente a farinha de puba mexendo bem. Acerte o sal se necessário.

1

SUCO SOL DO SERTÃO: Lave e higienize a abóbora. Tire a casca e corte a abóbora em pedaços pequenos. Cozinhe a abóbora por cerca de 5 minutos, espere esfriar e reserve. No liquidificador coloque a água, a abóbora, o açúcar e a polpa de maracujá. Bata até formar um líquido homogêneo. Sirva gelado.

2

Risoto Made in Roça

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 50min**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: EDNA GOMES DE SOUSA



**Unidade Integrada Dom João Bosco • SÃO RAIMUNDO
DAS MANGABEIRAS/MA**

Ingredientes



500g de arroz parboilizado



600g de carne bovina seca crua



150g de feijão-verde



150g de abóbora cru



90ml de babaçu



30g de alho cru



200g de cebola crua



20g de pimenta de cheiro



Cebolinha verde crua **a gosto**



Coentro folhas desidratadas **a gosto**



Sal cozinha **a gosto**

Modo de preparo

- 1 Pique o alho, a cebola, o cheiro verde, a pimenta de cheiro e reserve.
- 2 Higienize a abóbora e corte em pedaços pequenos, reserve.
- 3 Cozinhe por 15 min o feijão-fava, escorra a água e reserve.
- 4 Aquece o azeite de coco babaçu. Acrescente a cebola e o alho. Adicione a carne seca e deixe fritar.
- 5 Acrescente o arroz e refogue. Acrescente o feijão-fava, parte do cheiro verde e da pimenta de cheiro, mexa um pouco. Adicione água fervente e mexa mais um pouco. Acerte a quantidade de sal.
- 6 Cozinhe com a panela semitampada até a água secar, não completamente. Acrescente a abóbora.
- 7 Baixe o fogo, tampe a panela abafando para a abóbora cozinhar por cerca de 5 a 8 minutos. Decore com cebolinha. Sirva quente.



Rubacão Mais que Saudável



Merendeiro: PATRÍCIA FERNANDES DA SILVA

EMEIF Senador Ruy Carneiro • JACARAÚ/PB

🕒 TEMPO DE PREPARO: 50min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 5 pessoas

Ingredientes

🍲 0,5kg de feijão-branco

🍚 200g de arroz branco cru

🥜 0,5kg de proteína de soja texturizada

🥛 100ml de leite de vaca integral

🧅 100g de cebola crua

🥕 120g de cenoura crua

🧄 20g de alho cru

🌿 20g de cebolinha verde crua

🥚 150g de ovo de galinha inteiro cru

🥛 20ml de óleo de soja

🌿 20g de folha de coentro crua

💧 150ml de água

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o feijão e reserve. Em seguida rala a cenoura e refoga com alho e óleo. Acrescente o arroz e deixe cozinhar com o leite e a água. Refoga a cebola com a proteína de soja já hidratada e reserva.
- 2 Cozinha o ovo, depois descasca e corta em rodela. Depois acrescenta o feijão escorrido e o arroz e demais ingredientes.
- 3 Mistura tudo e colocar em um refratário e coloca por cima os ovos cortados em rodela. Está pronto pra servir! Bom apetite!



Feijão carioca com legumes

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas



Merendeira: LUCIMAR ALVES DA SILVA SEVERIANO



EMEIF Ruy Barbosa • JACARAÚ/PB

Ingredientes



1kg de feijão carioca cru



50g de cebola crua



30g de pimentão verde cru



50g de tomate com semente cru



30g de chuchu cru



25g de cenoura crua



300g de jerimum



50g de batata inglesa crua



10g de semente de cominho



5g de pimenta do reino



20g de folha de coentro crua



20g de sal cozinha



10g de alho cru

Modo de preparo

1

Deixe o feijão de molho uma hora antes. Cozinhe o feijão na panela de pressão por 20 minutos. Depois refogue os legumes com alho e cebola e junte ao feijão com os temperos e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

Sugestão

Sirva com frango, arroz e farofa.



Arrumadinho



Merendeira: JOSILENE PEREIRA DOS SANTOS
EMEIF Professora Neuza Medeiros Alves • JACARAÚ/PB

🕒 TEMPO DE PREPARO: 50min
👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas

Ingredientes

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 1kg de feijão-de-corda | 100g de couve manteiga crua |
| 500g de proteína de soja texturizada | 50g de folha de coentro crua |
| 1kg de arroz parabolizado | 100g de cebola crua |
| 500g de fubá de milho | 40g de cebolinha crua |
| 600g de ovo de galinha inteiro cru | 30g de pimentão verde cru |
| 500g de carne bovina acém moído cru | 10g de alho cru |

Modo de preparo

- 1 Cozinhar separadamente o feijão, o arroz e o fubá de milho.
- 2 Hidrate a proteína texturizada de soja, refoga as carnes com cebola, alho e pimentão e cozinha por 20 minutos.
- 3 Refogue a couve e junte todos os ingredientes.



Observação

O ovo cozido é picado por último junto aos demais ingredientes.



Escondidinho de peixe



Merendeira: MARIA DA CONCEIÇÃO POMPILIO ALVES



EMEF Américo Falcão • JOÃO PESSOA/PB

🕒 TEMPO DE PREPARO: 2h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 40 pessoas

Ingredientes



6kg de merluza filé cru



200g de ovo de galinha inteiro cru



8kg de batata inglesa crua



6g de alho cru



100g de cebola crua

Modo de preparo

- 1 Descascar, cozinhar e machucar a batata para montar a forma.
- 2 Cozinhar o peixe, escorrer e desfiar pra montar na forma.
- 3 Com a forma já montada, colocamos a primeira camada de peixe e outra de batata, prosseguindo o mesmo procedimentos vazias vezes.
- 4 Logo após pincelar com a gema do ovo para gratinar e para finalizar levar ao forno por 20 minutos. Servir com arroz refogado



Almôndega a La Monteiro Lobato



Merendeira: CELIA MARIA MONTEIRO DA SILVA



EMEIEF Monteiro Lobato • JOÃO PESSOA/PB

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

Ingredientes

-  **500g** de carne bovina acém moído cru
-  **1 colher de chá** de tempero (seco)
-  **5 unidades** tomates
-  **3 unidades** cebolas
-  **1 unidade** pimentão grande
-  **4 dentes** de alho;
-  **1 colher de sopa** de vinagre
-  **1 colher de chá** de sal (cheia)
-  **½ xícara** de coentro (picado)
-  **2 xícaras** de farinha de trigo.

Molho

-  **10 unidade** tomates
-  **3 unidades** cebolas
-  **1 cabeça** de alho (pequena)
-  **1 xícara de chá** de coentro (picado)
-  **1 colher de chá** de sal
-  **½ colher de chá** de açúcar



Modo de preparo

- 1 MODO DE PREPARAR A ALMÔNDEGA:** Coloca num recipiente a carne moída, com as verduras raladas, forme as bolinhas e passe na farinha de trigo. Em seguida, coloca no molho já fervendo.
- 2 MODO DE PREPARAR O MOLHO:** Colocar todas as verduras para cozinhar por 10 minutos, passar no liquidificador e levar ao fogo.
- 3 MONTAGEM DO PRATO:** 500 gramas de macarrão (parafuso), cozido ao dente.
- 4 AS ALMÔNDEGAS:** 1 xícara de chá de cebolinha picada para decorar prato.

Carne seca à Moranga



Merendeira: MARIA JUSCILEIDE GOMES



Escola Municipal Antônio Joaquim da Silva • ARCOVERDE/PE

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

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**

Ingredientes



7g de alho cru



100g de cebola crua



50g de pimentão verde cru



10g de pimenta de cheiro



5g de orégano moído



500g de charque bovino



170g de tomate extrato



5g de folha de coentro crua



30g de óleo de soja



10g de vinagre cidra



500g de queijo de cabra



200ml de leite de vaca integral



3g de farinha de trigo



2kg de jerimum



Modo de preparo

Para fazer o recheio, deve-se colocar a carne na panela de pressão por 15 minutos, para dessalgar e cozinhar. Após isso, refogar no óleo, o alho, a cebola e o pimentão e acrescentar a charque até dourar. Separadamente, colocar o leite para ferver e acrescentar a farinha de trigo, mexendo bem até engrossar e ficar no ponto de molho branco. Quando finalizado o molho branco, acrescentar no refogado juntamente com o molho de tomate, a pimenta e o orégano, cozinhando por 15 minutos e desligar o fogo. Cortar o queijo em cubos e juntar com a preparação com o coentro. Assim é finalizado o recheio.

1

O jerimum, após lavado e higienizado, é retirado a tampa e as sementes do interior, deixando como uma panela. Deve ser cozinhado o jerimum, sem as sementes, no vapor, por 30 minutos e arrancar de leve a parte de dentro, com bastante cuidado, juntando a parte retirada com o recheio que está em reserva. Quando finalizado esse processo, rechear o jerimum com a carne seca e fechar o jerimum com a própria tampa, levando ao forno pré-aquecido em 180°C por mais 30 minutos. Para saber se está no ponto, espetar um palito, se penetrar com facilidade, está pronto.

2

Escondidinho de batata doce

 **TEMPO DE PREPARO: 1h 40min**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: LUCIA MARIA DA SILVA



Escola Municipal Adalgiza Cavalcanti De Barros Correia • ARCOVERDE/PE

Ingredientes

 3kg de batata doce crua	 25g de pimentão verde cru
 2kg de peito de frango cru	 25g de folha de coentro crua
 500g de queijo parmesão ralado	 10g de alho cru
 153g de ovo de galinha inteiro cru	 100g de tomate molho industrializado
 100g de farinha de trigo integral	 5g de sal cozinha
 50g de tomate com semente cru	 200ml de leite de vaca integral
 50g de cebola crua	 100g de margarina vegetal com sal

Modo de preparo

- 1** Cozinhar a batata doce. Descascar e espremer, em seguida adiciona o leite mexendo até virar um purê, deixa descansar.
- 2** Temperar o frango com o sal, cebola, pimentão, tomate, alho, coentro e o molho de tomate. Cozinhar o frango por 20 minutos, desligar, deixar esfriar e em seguida desfiar.
- 3** Untar a refratária com a margarina e polvilhar com a farinha de trigo.
- 4** **MONTAGEM:** adicionar uma camada do purê de batata doce, uma de frango desfiado, outra do purê de batata, pincelar com gema de ovo e finaliza polvilhando o queijo parmesão ralado.
- 5** Levar ao forno a 260 graus por 20 minutos.

Ensopado de Galinha com Fubá



Merendeira: CLEIDE MARIA DE SOUZA



Escola Joaquim Nabuco - Olinda • OLINDA/PE

🕒 TEMPO DE PREPARO: 40min

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas

Ingredientes



5/10kg de fubá de milho



10l de leite de vaca integral pó



10kg de peito de frango cru



2kg de seleta de legumes enlatada

Modo de preparo

- 1 Tempere o frango de um dia para o outro, cozinhe o frango e depois desfie, em uma panela refogue alho no óleo e em seguida jogue o frango, adicione o leite e deixe ferver, adicione o fubá e mexa ate ficar em ponto de mingau.
- 2 Depois que engrossar adicione os legumes cozidos com sal a gosto.



Risoto de frango



Merendeira: JUSCIARA ALVES DE LIMA



Escola Monsenhor Arruda Camara • OLINDA/PE

TEMPO DE PREPARO: 2h

NÚMERO DE PORÇÕES: 100 pessoas

Ingredientes



10kg de frango coxa sem pele crua



3kg de arroz parabolizado



1kg de batata inglesa crua



1kg de cenoura crua



20g de sal cozinha



150g de folha de coentro crua



200g de pimentão verde cru



400g de cebola crua



100g de alho cru



80ml de óleo de soja



4l de água

Modo de preparo

- 1 Cozinhar o frango com colorau, sal, um pouco de coentro. Depois que estiver cozido esperar esfriar, tirar as coxas para desfiar, reservar o caldo.
- 2 Cortar a batata e a cenoura em cubos pequenos.
- 3 Em uma panela refogar a cebola, acrescentar os demais temperos e o frango desfiado.
- 4 Colocar o arroz e a água quando ferver a água, deixar cozinhar por 30 - 40 minutos em fogo baixo e com tampa.



Escondidinho de macaxeira com frango

 **TEMPO DE PREPARO: 2h 30min**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**



Merendeira: MARIA APARECIDA MATIAS PEREIRA



Unidade Escolar Municipal Padre Cicero Romao Batista •
MONSENHOR HIPÓLITO/PI

Ingredientes

- | | |
|---|---|
|  1kg de mandioca crua |  60g de alho cru |
|  1kg de peito de frango cru |  150g de margarina vegetal com sal |
|  1l de leite de vaca integral |  200g de cebola crua |
|  100ml de limão tahiti |  200g de tomate vermelho maduro cru |
|  60g de sal cozinha |  50g de pimenta de cheiro |
|  10g de pimenta do reino |  100g de folha de coentro crua |

Modo de preparo

- 1** Cortar o peito de frango em pedaços pequenos. Lavar com água e suco de limão e escorrer. Depois, temperar com sal, 8g de pimenta-do-reino e alho. Juntar o corante (não tinha corante na lista de ingredientes) e 100g de cebola. Deixar por 1 hora na geladeira para pegar gosto. Após isso cozinhar o peito de frango e desfiar.
- 2** Cozinhar a macaxeira juntamente com água e sal, até começar a se desmanchar. Retirar do fogo e colocar em um escorredor. Tirar o talo da macaxeira.
- 3** Depois de cozido, (pode ser ainda morna, se desejar) colocar as porções aos poucos no liquidificador e ir acrescentando leite morno, o suficiente para girar o liquidificador. Acrescente sal, se necessário. Reserve.
- 4** Em uma panela, refogar na margarina, 100g da cebola cortada em cubos e 10g de alho amassados. Em seguida colocar o frango desfiado. Acrescentar sal a gosto, 2g de pimenta-do-reino, pimentão (não tinha a opção de escolha nos ingredientes), pimentinha de cheiro e depois de refogada, colocar o cheiro verde.
- 5** Coloque a metade da massa em uma travessa, em seguida ponha a carne e cubra com o restante da massa. Está pronto para servir.

Cachorro quente com recheio de carne de soja

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 140 pessoas**



Merendeira: SUZETTE SOARES DA SILVA ALENCAR

Unidade Escolar Jose Antao De Alencar Neto • PIO IX/PI

Ingredientes

🍷 **1 pacote kg** de extrato de soja solúvel

🧅 **0,5kg** de cebola crua

🍅 **2kg** de tomate vermelho maduro cru

🍗 **2kg** de peito de frango cru

🥛 **200g** de leite de vaca integral pó

🌽 **560g** de milho verde em conserva

🧂 **5g** de pimenta do reino

🌿 **20g** de cebolinha crua

🍞 **4kg** de pão francês

🧂 **10g** de sal cozinha

🧄 **20g** de alho cru

🌿 **20g** de coentro folhas desidratadas

🍅 **25g** de pimentão verde cru

📦 **10g** de açúcar cristal



Modo de preparo

1

Coloque a proteína de soja em uma panela e adicione um litro de água deixando cozinhar até a proteína por uns 5 minutos até ficar hidratada e macia. Em seguida escorra a água e deixa descansando enquanto prepara os demais ingredientes. Corta os peitos de frango em pedaços pequenos, lava e depois leva ao fogo para ser refogado junto com o alho, sal a gosto, duas cebolas picadas, a pimenta do reino. Em seguida acrescenta um litro e meio de água para cozi de 10 a 15 minutos na panela de pressão. Depois que esfriar desfia a carne.

2

Tira a pele dos tomates, corta ao meio bate no liquidificador com duas colheres de açúcar, uma pitada de sal e o coentro. Depois do molho pronto, mistura a proteína de soja e o frango desfiado e leva tudo ao fogo acrescentado a cebola picada, a cebolinha picada, duas latas de milho verde, o pimentão picado. Na sequencia dissolve o leite em pó e mistura tudo muito bem deixando uns 5 minutos para que haja mistura dos sabores.

3

O recheio está pronto agora é só corta os pães em uma das laterais e acrescentar o recheio.

Escondidinho de macaxeira com carne de sol e biscoito

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



Merendeira: TATIANA MARIA DOS SANTOS



CEMTI Joao Henrique De Almeida Souza • TERESINA / PI

Ingredientes



1kg de mandioca crua



500g de carne bovina seca crua



1l de leite de vaca integral



15g de margarina vegetal com sal



15g de folha de coentro crua



60g de cebola crua



15g de cebolinha verde crua



400g de biscoito água e sal



500g de queijo mozzarella

Modo de preparo

- 1** Cozinhe a carne de sol ou (carne seca bovina) na panela de pressão por no mínimo 30 minutos desfie e acrescente a cebolinha verde e salsinha picada. Reserve.
- 2** Coloque a mandioca (macaxeira) para cozinhar até ficar macia.
- 3** Bata no liquidificador a macaxeira uma colher rasa de margarina a cebola, acrescente o leite até ficar homogêneo.
- 4** Em um refratário espalhe metade do purê, rechie com a carne e o biscoito levemente molhado no leite um pouco do queijo. Repita as camadas até a borda do recipiente, sendo que o último é o queijo.
- 5** Leve ao forno a 180°C até derreter e gratinar o queijo.

Purê de macaxeira com carne moída

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 60 pessoas



Merendeira: MARIA DA CRUZ SILVA AMANCIO



UE Professor Joao Calado • VALENÇA DO PIAUÍ/PI

Ingredientes



2kg de mandioca crua



50g de alho cru



1/2l de leite de vaca integral pó



800g de carne bovina acém moído cru



50g de sal cozinha



100g de cebolinha verde crua



100g de cebola crua

Modo de preparo

- 1 Cozinhava a mandioca, passa no liquidificador com leite e reserva.
- 2 Refoga a carne com alho, cebola, sal e cebolinha deixando cozinhar por 25 minutos.
- 3 Doura o alho em duas colheres de óleo e passa a macaxeira, coloca sal a gosto. Acrescenta a carne e mistura bem até soltar da panela.



Risoto de frango com bolinho de cenoura

🕒 TEMPO DE PREPARO: 50min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 100 pessoas



Merendeira: MARIA APARECIDA DE ARAÚJO ALBUQUERQUE



Esc Est Prof^a Iracema Brandao de Araújo • ACARI /RN

Ingredientes



4kg de arroz parabolizado



3kg de peito de frango cru



1kg de tomate com semente cru



500g de cebola crua



300g de pimentão verde cru



1,8kg de cenoura crua



200g de alho cru



100g de folha de coentro crua



1kg de batata inglesa crua



200g de ovo de galinha inteiro cru



500g de farinha de trigo



1/2l de óleo de soja



30g de sal cozinha



Modo de preparo

1

Higieniza a verdura e o peito de frango.

Refogue a cebola e o alho (ralado) até dourar; junte o frango descongelado, limpo e sem pele, ao refogado, tempere com sal e colorau; coloque os tomates, o pimentão e deixe ferver por 5 minutos; coloque 2 litros de água e deixe cozinhar por 25 minutos. Em outra panela, refogue a cebola, 10 dentes de alho, junte o frango desfiado em pedaços grandes, a batata inglesa cortada em cubinhos; coloque o restante da água, tampe e deixe cozinhar até a água secar. O risoto está pronto, agora o bolinho de cenoura para acompanhar ao risoto.

3

Rala as cenouras, corta bem pequeno os tomates, as cebolas, o pimentão e o coentro, coloca o sal. Junta os ovos, a farinha de trigo, misturando bem. Em seguida pega a mistura, enche uma colher (sopa) e com outra colher apalpa; frita no óleo quente até dourar. Enxuga o bolinho em papel toalha. O bolinho está pronto para servir.

4

A receita será adicionada o melhor tempero: O AMOR.



Purê de legumes com frango, ao forno

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 40 pessoas**



Merendeira: **GEONAH SILVA DE LUCENA**
Centro Educ Felinto Elísio • JARDIM DO SERIDÓ/RN

Ingredientes

- | | |
|---|---|
|  1kg de batata inglesa crua |  200g de pimentão verde cru |
|  1kg de cenoura crua |  50g de alho cru |
|  400g de leite de vaca integral pó |  300g de cebola crua |
|  2kg de peito de frango cru |  400g de amido de milho |
|  300g de tomate vermelho maduro cru |  10g de sal cozinha |

Modo de preparo

- 1** Higienizar e temperar o peito de frango com alho, cebola, pimentão e tomate, cozinhando em panela de pressão por 15 minutos; desfiar o frango e reservar.
- 2** Higienizar os legumes, descascando apenas a batata inglesa; cozinhar em seguida por 10 min no caldo do frango.
- 3** Triturar os legumes junto ao leite e ao amido, levando-o ao fogo em uma panela até formar um purê homogêneo.
- 4** Em um refratário distribuir de forma alternada camadas do purê e do frango desfiado, concluindo com uma camada do frango. Levar ao forno quente por 5 minutos. Servir após retirar do forno.



Sopa de macaxeira

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 80 pessoas



Merendeiro: BERENILDO GALDINO DE FRANCA



Esc Mul Maria Francisca Catarina • POÇO BRANCO/RN

Ingredientes



10kg de mandioca crua



4kg de peito de frango cru



1kg de macarrão trigo cru



1kg de cenoura crua



1kg de batata inglesa crua



500g de tomate com semente cru



500g de cebola crua



1g de pimenta do reino



10g de alho cru



1g de sal cozinha



1g de semente de cominho



1g de orégano moído



10g de folha de coentro crua



10g de margarina vegetal com sal

Modo de preparo

- 1 Temperar o frango com as especiarias e reservar. Colocar a macaxeira para cozinhar, após cozimento, descartar a água. Cozinhar o macarrão, após cozido, reservar.
- 2 Após cozinhar esses dois itens, colocar o frango para cozinhar com um pouco de água, acrescentar as verduras raladas e mexer bem.
- 3 Após cozido, acrescentar o macarrão. Bater a macaxeira no liquidificador com um pouco de água e 1 (uma) colher de sopa de margarina até obter uma consistência homogênea.
- 4 Colocar junto com frango e o macarrão, finalizar com o coentro. Servir quente.



Escondidinho de jerimum com carne de sol

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas



Merendeira: FRANCIVANIA BARBOZA RODRIGUES



Creche Municipal Caminho Para o Futuro • RAFAEL GODEIRO/RN

Ingredientes



1kg de jerimum



100ml de leite de coco



30g de manteiga com sal



10g de sal cozinha



1kg de carne bovina seca crua



60g de manteiga com sal



70g de cebola crua



5g de alho cru



5g de alecrim seco



5g de salsinha desidratada



5g de manjeriço fresco

Modo de preparo

1

PARA A CARNE: Depois do cortar e retirar as aparas da carne coloque na panela de pressão, espere soltar um pouco de água, acrescenta a manteiga, a cebola ralada, o alho e as ervas desidratadas, coloque a tampa e deixe aproximadamente 15 minutos na pressão, em seguida desliga o fogo tira a pressão, ver como está e se ainda estiver dura acrescenta um pouco de água e deixa por mais um tempo na panela de pressão. Em seguida, liquidifique toda a carne e reserve.

2

PARA O PURÊ: Depois de higienizar o jerimum, descasque, corte em pedaços pequenos e reserve. Em uma panela coloque água e sal, coloque o jerimum e verifique se a água cobre todos os pedaços, coloque em fogo médio. Após 5 min com o auxílio de um garfo verifique se já está cozido e repita até que chegue no ponto. Depois de pronto, amasse com o auxílio de um garfo e depois leve ao fogo com uma colher de manteiga ate ferver. Reserve.

3

MONTAGEM: Unte o refratário com manteiga, coloque uma camada do purê e outra camada da carne liquidificada, finalize com mais uma camada do purê e leve ao forno médio por 10 minutos. Depois é só servir.

Bolinho de batata saudável

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 149 pessoas



Merendeiro: JOSE MENDES VIRGINIO



Esc Mul De 1 Grau Leonel Mesquita • SÃO GONÇALO DO AMARANTE/RN

Ingredientes



1kg de batata doce crua



50g de salsinha crua



20g de amido de milho



100g de ovo de galinha inteiro cru



500g de peito de frango cru



20g de sal cozinha



30g de alho cru



100g de cebola crua



30mg de azeite de oliva extra virgem



100g de tomate com semente cru

Modo de preparo

- 1 Cozinha a batata na Água e sal, deixa esfriar, descasque e rale, reserve.
- 2 Recheio: Em uma panela aqueça o azeite, refogue o alho, em seguida junte a cebola, o tomate, o peito de frango, água e cozinhe, após o cozimento deixe esfriar e desfie todo frango.
- 3 Como fazer: Pegue a massa da batata, acrescente 02 gemas, o amido de milho, a salsinha picada e misture ate ficar bem macia.
- 4 Divida a massa em bolinhos de 50g, abra-os e coloque 45g do recheio, feche-os e asse no forno a 200°C por 25 minutos ou ate ficarem bem assados.
- 5 Sirva com suco de polpa ou da própria fruta de sua região.



Vaca atolada com polenta

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



Merendeira: MARCIA CHRISTINA BARROS SILVA



ESC DR Joao Garcez Vieira • NOSSA SENHORA DO SOCORRO/SE

Ingredientes



1kg de carne bovina costela crua



500g de mandioca crua



8g de alecrim fresco



17g de alho cru



8g de folha de coentro crua



40g de tomate com semente cru



55g de cebola crua



15g de pimentão verde cru



10g de sal cozinha



15ml de azeite de oliva extra virgem



300g de farinha de milho amarela

Modo de preparo

1

VACA ATOLADA: Cozinhe a macaxeira em água e sal, escorra e reserve. Cozinhe a costela com os temperos (alecrim, alho, sal, coentro, tomate, cebola e pimentão). Quando a carne estiver cozida, adicione a macaxeira. Cozinhe mais um pouco e sirva.

2

POLENTA: Misture o flocos de milho em 500ml de água à temperatura ambiente até ficar homogêneo, reserve. Refogue o alho e a cebola em azeite até dourar. Adicione um litro de água e espere ferver. Acrescente a mistura de flocos de milho, e deixe cozinhar por 30 minutos ou até desgrudar do fundo da panela, mexendo sempre.

3

Servir a vaca atolada com polenta no mesmo prato.



Cachorro quente a bolonhesa

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



Merendeira: MARIA DA CONCEIÇÃO FERREIRA DOS SANTOS
Esc Municipal Professor Donald • NOSSA SENHORA DO SOCORRO/SE

Ingredientes

- | | |
|---|---|
|  1kg de carne bovina acém moído cru |  10g de sal cozinha |
|  360g de batata inglesa crua |  9g de alho cru |
|  200g de tomate com semente cru |  20g de folha de coentro crua |
|  70g de cebola crua |  10g de pimenta de cheiro |

Modo de preparo

- 1** Refogue o alho e a cebola em azeite.
- 2** Acrescente a carne moída, o tomate, o cheiro verde, o sal e a batata, deixe cozinhar em fogo médio.
- 3** Por último adicione extrato de tomate, deixe no fogo por mais um tempo.
- 4** Coloque a preparação dentro do pão e sirva.



Omelete à La Vegana



Merendeira: CRISTIANE VENÂNCIO SANTOS



Escola Municipal Manoel Cunha • NOSSA SENHORA DO SOCORRO/SE

🕒 TEMPO DE PREPARO: 40min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas

Ingredientes

 480g de batata inglesa crua

 200g de cenoura crua

 100g de repolho branco cru

 230g de chuchu cru

 200g de tomate com semente cru

 70g de cebola crua

 50g de pimentão verde cru

 10g de alho cru

 10g de folha de coentro crua

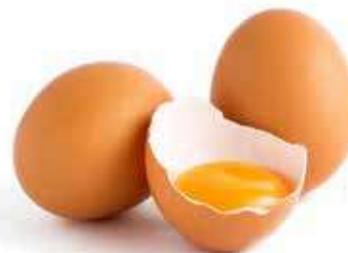
 300g de ovo de galinha inteiro cru

 20ml de azeite de oliva extra virgem

 5g de sal cozinha

 5g de pimenta do reino

 5g de açafrão



Modo de preparo

- 1 Higienize os legumes.
- 2 Cozinhe as batatas, cenouras, chuchu, repolho e reserve.
- 3 Em uma frigideira acrescente duas colheres de azeite e refogue o alho e a cebola até dourar. Em seguida acrescente o tomate, pimentão, coentro, sal, pimenta do reino e açafrão, reserve.
- 4 **PARA MONTAGEM:** Unte uma assadeira e coloque metade do refogado e os legumes cozidos (batata, cenoura, chuchu e repolho). Quebre os ovos, misture-os junto com o restante do refogado em um recipiente, despeje sobre a montagem.
- 5 Leve ao forno, a 180 graus, por 20 minutos e servir em seguida.

Quiche de batata doce com legumes

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 4 pessoas



Merendeira: PATRÍCIA DOS SANTOS CARVALHO



Esc Mul Prof^ª Honorina Costa • NOSSA SENHORA DO SOCORRO/SE

Ingredientes



400g de batata doce crua



100ml de leite de vaca integral



100g de cenoura crua



120g de batata inglesa crua



160g de couve manteiga crua



6g de alho cru



4g de sal cozinha



12ml de azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo

- 1 Corte a batata inglesa e a cenoura em cubos pequenos, coloque para cozinhar em água e sal. Corte a couve em tiras finas.
- 2 Refogue o alho, a couve e os legumes em azeite, reserve.
- 3 Cozinhe a batata doce e amasse-as acrescentando o leite.
- 4 Forre uma assadeira com a massa de batata doce.
- 5 Coloque sobre a massa camadas alternadas de cenoura, batata inglesa e couve.
- 6 Asse a preparação em forno pré-aquecido à 180°C.



Colégio Estadual Abelardo Barreto do Rosário

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 350 pessoas**



Merendeiro: ANDERSON AVILA ANDRADE



Colégio Estadual Abelardo Barreto Do Rosário •
TOBIAS BARRETO/SE

Ingredientes



10kg de cebola crua



10kg de tomate com semente cru



10kg de pimentão verde cru



30g de alho cru



300g de cebolinha verde crua



325g de folha de coentro crua



10g de semente de coentro



100g de semente de cominho



500g de tomate extrato



20kg de abóbora cru



50kg de carne bovina acém moído cru



250g de sal cozinha

Modo de preparo

- 1 Numa panela com água cozinhe a abóbora sem a casca até amolecer.
- 2 Liquidifique os temperos (tomate, cebola, pimentão, alho, cebolinha, cominho, corante e semente de coentro).
- 3 Logo em seguida quando a abóbora tiver cozida liquidifique juntamente com a água do seu cozimento.
- 4 Numa panela refogue a carne moída juntamente com o tempero que foi liquidificado, e logo em seguida adicione a abóbora batida.
- 5 Aguarde até que pegue uma consistência, finalize com o coentro picado.





Receitas

- 125** 🍴 Torta Acriana nutritiva
- 126** 🍴 Ballotine de pirarucu
- 127** 🍴 Escondidinho de mandioca com carne moída
- 128** 🍴 Lasanha nutritiva de frango com massa de abóbora, e aproveitamento total da fruta
- 130** 🍴 Farofa Colorida
- 131** 🍴 Pirarucu à Mozzarella, com abóbora e arroz verde
- 132** 🍴 Salpicão de frango
- 133** 🍴 Peixe ao molho verde ao sabor paraense
- 134** 🍴 Feijoada nutritiva
- 135** 🍴 Sopa de legumes com macarrão
- 136** 🍴 Farofa nutritiva de talos, cascas e PTS
- 137** 🍴 Estrogonofe e Arroz Branco
- 138** 🍴 Baião de dois rosa com ovos cozidos, salada e suco verde
- 140** 🍴 Risoto de frango
- 141** 🍴 Broa nutritiva
- 142** 🍴 Peixe à Delícia a La Brìglia
- 143** 🍴 Farofa de cuscuz com ovos legumes e verduras
- 144** 🍴 Filé de peixe no creme de jerimum
- 146** 🍴 Rosário de Fatima Sá Rodrigues
- 147** 🍴 Estrogonofe Caboquinho
- 148** 🍴 Torta de inhame com carne de sol e banana da terra
- 149** 🍴 Farofa típica
- 150** 🍴 Kibe de peixe assado
- 151** 🍴 Escondidinho de carne de sol
- 152** 🍴 Beiju colorido

Torta Acriana

nutritiva

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: **MARIA ANTÔNIA DOS SANTOS DIAS**



ESC Padre Marcelino Champagnat • CRUZEIRO DO SUL/AC

Ingredientes

 250g de carne bovina acém moído cru	 4g de pimenta de cheiro	 4g de urucum
 1kg de mandioca crua	 15g de cebola crua	 30g de ovo de galinha inteiro cru
 250ml de leite de vaca integral	 15g de cebolinha verde crua	 50g de tomate vermelho maduro cru
 5g de alho cru	 15g de folha de coentro crua	 150g de banana-da-terra
 50g de batata inglesa crua	 5g de sal cozinha	 5 ml de óleo de soja
 30g de cenoura crua		

Modo de preparo

- 1 Retire a casca da banana-da-terra, higienize-as, corte em pedaços pequenos (cubos) e reserve;
- 2 Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente a carne moída, frite a mesma até dourar. Após a carne moída dourada, adicione a cebolinha, o coentro, a cebola, a pimenta de cheiro, o urucum, o sal, a casca da banana-da-terra picada e o alho, mexa todos os ingredientes até ficar uniforme. Apague o fogo e reserve;
- 3 Em outras panelas cozinhe separadamente a batata inglesa picada, a cenoura picada e os ovos de galinha. Quando a batata inglesa e a cenoura estiverem cozidas, junte à preparação de carne moída. Já os ovos de galinha, quando estiverem cozidos, reserve;
- 4 Em uma outra panela, cozinhe a mandioca com sal e urucum. Após cozida, amasse a mandioca e misture a ela, o leite integral e o sal, formando assim o purê de mandioca;
- 5 Unte uma assadeira com óleo e despeje a metade do purê de mandioca por igual, depois coloque o recheio de carne com as verduras e cubra com a outra metade do purê de mandioca;
- 6 Para finalizar corte os ovos cozidos e o tomate em rodela para decorar. Sirva em porções.

Ballotine de Pirarucu



Merendeiro: BRUNO RAPHAEL GOMES DE SA LEITÃO
Escola Estadual Dep Josué Claudio De Souza • MANAUS/AM

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h
🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 1 pessoa



Ingredientes

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 0,2kg de pescada filé cru | 0,06kg de endivia cru |
| 0,05kg de queijo mozzarella | 0,1l de iogurte natural |
| 0,2kg de cajá-manga cru | 0,06kg de limão tahiti |
| 0,1kg de açúcar cristal | 0,005kg de tomilho fresco |
| 0,02kg de gengibre cru | 0,02kg de arroz branco cru |
| 0,05kg de salsa crua | 0,06kg de tomate salada |
| 0,1kg de alho-poró cru | 0,08kg de cebola crua |
| 0,025kg de pimenta do reino | 0,08kg de alho cru |
| 0,05kg de tucumã cru | 0,08kg de sal cozinha |
| 0,05kg de palmito pupunha em conserva | 0,1kg de azeite de oliva extra virgem |

Modo de preparo

- BALOTTINE:** Cortar o filé do pescado em camadas finas. Cobrir uma placa de corte com papel filme. Colocar os pedaços de filé em cima e cubra-os com papel filme. Bater nos pedaços de filé com o lado contrário da lâmina da faca para alongá-los. Retirar os pedaços de filé do papel e temperar com sal pimenta do reino a gosto e reserve. Recheiar as balotines com mozzarella e alho poró. Enrolar as balotines recheadas como se fosse bom-bom. Amarrar as pontas do papel filme. Colocar a ballotine por 10 minutos em vapor.
- MOLHO BALLOTINE:** Descascar e processar a fruta. Levar ao fogo brando com o açúcar. Finalizar com o gengibre ralado.
- SALADA:** Lavar as leguminosas. Cortar o palmito e o tomate. Servir sobre as folhas de endivia.
- MOLHO SALADA:** Misturar o iogurte com limão e tomilho. Refogar o arroz com cebola e alho. Finalizar com o tucumã.

Escondidinho de mandioca com carne moída

🕒 TEMPO DE PREPARO: 50min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas



Merendeira: MARIA LUCIENE BORGEM DA COSTA



ESC Mul Prof Adelaide Tavares De Macedo • MANAUS/AM

Ingredientes



2kg de mandioca crua



100g de manteiga com sal



500ml de leite de vaca integral



10g de sal cozinha



1kg de carne bovina patinho sem gordura cru



100g de alho cru



500g de cebola crua



300g de tomate extrato



500g de queijo mozzarella



100g de salsinha crua



200g de azeitona verde conserva



100g de pimenta de cheiro



5g de folha de louro



100ml de óleo de soja



100g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

1

MOLHO: Em uma panela frite a cebola e o alho. Acrescente a carne moída e deixe refogando com a folha de louro até que a carne esteja sequinha. Acrescente o extrato de tomate e deixe ferver até que o molho esteja encorpado (+- 5min). Misture para que não grude. Acrescente o sal, prove, desligue e reserve-o até a montagem.

2

MASSA: Descascar e picar a mandioca em cubos. Ferver com água e sal por 10min em panela de pressão com água abundante. Escorra a mandioca e amasse com auxílio de um espremedor, garfo ou processador. Assim que estiver amassadinha, acrescente o leite, manteiga e misture bem. É preciso virar uma massa homogênea. Prove o ponto de sal.

3

MONTAGEM: Em um refratário coloque metade da massa espalhada sobre o fundo e em seguida coloque o molho. Cubra com o restante da massa. E por último com o queijo e queijo parmesão. Leve ao forno até derreter o queijo.



Lasanha nutritiva de frango com massa de abóbora, e aproveitamento total da fruta

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 20min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeiro: CARLOS EDUARDO SOUZA MENDONÇA



Escola Municipal Beatriz Maranhão • PARINTINS/AM

Ingredientes



300g de abóbora cru



300g de farinha de trigo



130g de ovo de galinha inteiro cru



10g de sal cozinha



400g de queijo mozzarella



700g de frango carne branca só carne crua



3g de pimenta do reino



15g de alho cru



100g de cebola crua



50g de margarina vegetal com sal



500ml de leite de vaca integral



50g de farinha de mandioca crua



200ml de creme de leite



200ml de queijo requeijão cremoso



100g de queijo parmesão ralado



Modo de preparo

- 1 MASSA DE ABÓBORA:** Corte em pedaços médio a abobora. Em uma forma asse a abobora com papel laminado no vapor por 45 minutos. Após assar a abobora com a casca, processe a abobora, os ovos e o sal.
- 2** Com a massa processada da abobora acrescente o trigo ate formar uma massa uniforme. Com um rolo de massa abra a massa bem fina e reserve.
- 3 RECHEIO DE FRANGO:** Em uma panela refogue a cebola, alho e acrescente o frango o sal e a pimenta. Quando o frango estiver cozido espera esfriar e desfie, reserve.
- 4 MOLHO BRANCO:** Em uma panela junte a margarina, junte o alho ate dourar, despeje o leite, a farinha de tapioca, creme de leite, requeijão ate fazer um creme e acertar o sal se necessário. Reserve.
- 5** Em uma forma asse as sementes da abobora ate dourar. As sementes tem a opção de servir assada inteira ou processada e misturada junto ao parmesão apos a montagem da lasanha e salpicada em cima da lasanha antes de ir ao forno.
- 6** Cozinhe a massa da lasanha em água fervente. Em um refratário monte em camadas os ingredientes, molho, massa, frango desfiado , molho e queijo ate completar o refratário.
- 7** Por ultimo acrescente as sementes em cima da lasanha antes de ir ao forno.



Farofa colorida



Merendeira: RAIMUNDA NONATA SOUZA DE PAULA



Centro Mul Educ Inf Maria Clara Machado • MANAUS/AM

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas

Ingredientes



1kg de peito de frango cru



1kg de farinha de mandioca crua



1kg de banana-pacova



250g de tomate com semente cru



250g de cebola crua



250g de pimentão verde cru



250g de manteiga com sal



100g de pimenta de cheiro



200g de cenoura crua



Modo de preparo

1

Cozinhar o peito de frango, depois desfiar (reserva).

2

Frite o alho na manteiga até dourar e acrescente a farinha de mandioca e mexa até torrar (reserve).

3

Cozinha as bananas, corte em cubos (reserve).

4

Corte em pedaços pequenos o tomate, a cebola, o pimentão, pimenta de cheiro (reserve).

5

Rale a cenoura e (reserve),

6

Em uma panela coloque a manteiga, junte o frango desfiado e mexa até dourar, coloque o tomate, a cebola, o pimentão, pimenta de cheiro e a cenoura ralada e misture para não grudar na panela, em seguida coloque a farinha torrada e misture sem parar, para finalizar coloque as bananas em cubo e sal a gosto. Sirva.

Pirarucu à Mozzarella, com abóbora e arroz verde

🕒 TEMPO DE PREPARO: 40min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas



Merendeira: MARIA DA CONCEIÇÃO BATISTA DA SILVA



Escola Estadual Professor Juracy Batista Gomes • MANAUS/AM

Ingredientes



500g de queijo mozzarella



500g de arroz branco cru



400g de abóbora moranga crua



150g de pimentão vermelho cru



100g de pimentão verde cru



50g de pimenta de cheiro



30ml de limão tahiti



2mg de alho cru



50g de cebola crua



600ml de leite de vaca integral



100g de couve crua



250g de farinha de mandioca crua



50ml de óleo de soja

Modo de preparo

1 Cortar o filé de pirarucu 1kg em cubos, lavar com o suco do limão, fazer um refogado com alho e cebola e juntar o pimentão, depois adicionar o pirarucu, colocar o coloral 10g, e deixar apurar.

2 Bater no liquidificador a abóbora cozida com a água do cozimento, o queijo e o leite, sal a gosto, bater até formar um creme, apagar o fogo do pirarucu e acrescentar esse creme, finalizar com cheiro verde picado 100g.

3 **ACOMPANHAMENTO ARROZ VERDE:** Refogar o alho e cebola e pimentão e acrescentar o arroz frito bem acrescentar água e quando estiver quase pronto adicionar o couve. Preparar um farofa básica.



Salpicão de frango



Merendeira: ANA MARIA DOS SANTOS SILVA



ESC EST Edgar Lino Da Silva • MACAPÁ/PA

 TEMPO DE PREPARO: 2h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas

Ingredientes

- | | |
|--|---|
|  50g de açafrão |  750g de milho verde em conserva |
|  200g de alho cru |  200g de óleo de soja |
|  300g de ameixa desidratada |  100g de pimenta de cheiro |
|  1kg de cebola crua |  100g de sal cozinha |
|  100g de cebolinha verde crua |  200g de uva passa sem semente |
|  2kg de cenoura crua |  2kg de batata inglesa crua |
|  750g de ervilha enlatada |  4kg de peito de frango cru |
|  2kg de maçã crua com casca |  1l de creme de leite |

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o frango, desfie e reserve. Corte tipo palito a cenoura, batata e cozinhe por 20 minutos e escorra.
- 2 Refogue no óleo o alho, cebola, pimentinha e o frango desfiado. Em um recipiente misture todos os ingredientes e por último acrescente o creme de leite.



Peixe ao Molho Verde ao Sabor Paraense



Merendeira: ELISANGELA MACEDO DA SILVA



EM Amancia Pantoja • BELÉM/PA

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 40min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Ingredientes

- | | | |
|---|--|---|
| 10g de amido de milho | 150g de maxixe cru | 200g de farinha de mandioca crua |
| 40g de leite de vaca integral pó | 200g de castanha-do-brasil crua | 100g de batata inglesa crua |
| 300g de banana prata | 300g de pupunha | 5g de sal cozinha |
| 2g de alecrim fresco | 200g de abóbora cru | 100g de limão tahiti |
| 50g de beterraba crua | 500g de dourada de água doce fresca | 150g de cebola crua |
| 30g de quiabo cru | 50g de folha de coentro crua | 250g de batata doce crua |
| 20g de couve crua | 100ml de óleo de soja | 200g de cenoura crua |
| 200g de repolho branco cru | 100g de manteiga com sal | |

Modo de preparo

- 1 Tempere os filés de peixe com sal e limão a gosto, reserve. Lave as pupunhas, coloque na panela de pressão por 20 minutos com sal, acrescente as hortaliças cenoura, quiabo, maxixe com sal e cozinhe por mais 10 minutos. Acrescente a batata doce, a batata inglesa para finalizar o cozimento, reserve. Cozinhe a beterraba separada com o alecrim e sal. refogue a couve e repolho cortados em tiras com a manteiga, reserve.
- 2 Faça a farofa refogando a cebola, óleo, a pupunha cortada em cubos e a castanha do Pará picada por 10 minutos para ficarem crocantes, acrescente a manteiga e depois a farinha de mandioca.
- 3 Faça o molho verde com alecrim, coentro, cebola, leite integral, amido de milho e 400 ml de água, batendo no liquidificador e coloque em panela, leve ao fogo para engrossar, reserve.
- 4 Corte as bananas em rodela, arrume em refratário, passe manteiga sobre elas e enfeite com alecrim e leve ao forno.
- 5 Grelhe os files de peixe em frigideira anti-aderente com pouca manteiga até dourar dos dois lados. Arrume os ingredientes em prato e sirva. Bom apetite!

Feijoada nutritiva



Merendeira: JEANE DA SILVA MENDES



E M E F Mariana Dias • SENADOR JOSÉ PORFÍRIO/PA

 TEMPO DE PREPARO: 1h 30min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas

Ingredientes



500g de feijão preto cru



1kg de peito de frango cru



1kg de batata inglesa crua



500g de cenoura crua



500g de abóbora moranga crua



200g de alho cru



300g de cebola crua



500g de tomate com semente cru



100g de pimenta de cheiro



200g de cebolinha crua



200g de folha de coentro crua



100g de folha de louro



100g de pimenta do reino



100g de sal cozinha

Modo de preparo

1

Cozinhe o feijão com a folha de louro, o sal e a pimenta do reino por 30 minutos.

2

Acrescente a cebolinha, coentro, cebola, tomate, pimenta de cheiro todos picados ao feijão e coloque na pressão por mais dez minutos.

3

Asse o frango em cubos por 15 minutos, temperado com alho e sal e acrescente ao feijão juntamente com os restantes dos legumes já cozidos. Deixe ferver por 15 minutos e sirva.



Sopa de legumes com macarrão

🕒 TEMPO DE PREPARO: 2h 30min
👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 90 pessoas



Merendeira: MONICA FRANCISCA DA CRUZ



CEI Vereador Expedito Alves de Macedo • CACOAL/RO

Ingredientes

 300g de abóbora pescoço crua

 300g de cenoura crua

 300g de batata inglesa crua

 300g de batata doce crua

 300g de beterraba crua

 100g de cebola welsh crua

 100g de cebolinha verde crua

 100g de alho cru

 50g de urucum

 1/5kg de macarrão trigo cru

 1kg de carne bovina acém moído cru

 300g de beterraba crua

 50mg de sal cozinha

 50g de salsa crua

 4l de água

 500g de couve manteiga crua

 500g de tomate vermelho maduro cru

 50g de folha de coentro crua

Modo de preparo

1 Refogue a cebola e o alho, em seguida coloque a carne e frite bem, pra seca a agua da carne e frita bem, depois coloque o urucum e os quatro litro de agua o sal e acrescente mais depois se necessário a gosto.

2 Depois os legumes cortados em cubos pequenos e deixe cozinha ao dente em seguida coloque o macarrão e deixe cozinha e por ultimo coloque o restante dos ingredientes: a couve, tomate, salsa, cebolinha e coentro.



Farofa nutritiva de talos, cascas e PTS

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas**



Merendeira: SIMONE LUIZA DA SILVA



EMEIEF Nossa Senhora das Graças •
NOVA BRASILÂNDIA D'OESTE/RO

Ingredientes



500g de proteína de soja texturizada



500g de abobrinha paulista crua



200g de cebola crua



50g de alho cru



500g de couve manteiga crua



500g de tomate com semente cru



200g de milho verde cru



100g de pimentão verde cru



500g de banana-nanica



2kg de farinha de mandioca torrada



50ml de óleo de soja



4g de tempero a base de sal



250g de proteína de soja texturizada



40g de tempero a base de sal



50g de salsa crua



50g de cebolinha verde crua

Modo de preparo

1

Colocar depois de lavados em água corrente a couve, banana, pimentão, tomate, abobrinha, milho na solução clorada por 15 minutos, lavar novamente em água corrente picar miudinho a cebola, pimentão, milho, tomate, a banana com a casca, a couve com talos e ralar a abobrinha com casca, reservar.

2

Em uma panela colocar o óleo, alho amassado, cebola, o sal, quando der uma leve refogada acrescentar o PTS (proteína de soja texturizada), mexer bem, depois acrescentar os demais ingredientes menos a farinha, quando tudo estiver bem refogado, colocar a farinha e por ultimo a salsinha e a cebolinha, ficar mexendo até incorporar todos os ingredientes.



Estrogonofe e arroz branco

🕒 TEMPO DE PREPARO: 50min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 170 pessoas



Merendeira: DIVINA CORREIA DE AGUIAR



EEEFM Prof Valdir Monfredinho • PIMENTA BUENO/RO

Ingredientes



7kg de arroz branco cru



8kg de peito de frango cru



1kg de creme de leite



1kg de tomate com semente cru



0,5kg de cebola crua



100g de alho cru



40g de cebolinha verde crua



1kg de alface crespa crua



2kg de repolho roxo cru

Modo de preparo

1

Coloque 100ml de óleo na panela junto com o alho, não deixe torrar. Quando estiver murchando coloque o peito de frango já cortado em cubos, acrescente a cebola em cabeça e o tomate, refogue bem até o peito de frango secar toda sua água.

2

Acrescente 1,5litro de água e deixe secar até que apareça o peito de frango.

3

Coloque o sal a gosto juntamente com o creme de leite e cebolinha verde picada no final. para acompanhar arroz branco e salada.



Baião de Dois rosa com ovos cozidos, salada e suco verde

🕒 TEMPO DE PREPARO: 2h 30min
👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 54 pessoas



Merendeira: CLAUDINEIA GOMES DE OLIVEIRA



EMEIEF Padre Geovani Mendes • PORTO VELHO/RO

Ingredientes



4kg de abacaxi cru



750g de alface crespa crua



30g de alho cru



1kg de arroz branco cru



300g de beterraba crua



500g de açúcar cristal



300g de cebola crua



200g de cenoura crua



100g de cebolinha verde crua



50g de chicória crua



500g de couve crua



500g de feijão carioca cru



50g de sal cozinha



2kg de ovo de galinha inteiro cru



1kg de tomate vermelho maduro cru



100ml de óleo de soja



Modo de preparo

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E HORTALIÇAS:

Lave bem as frutas, verduras e hortaliças para retirar as sujeiras folha a folha. Limpe bem com escova o abacaxi. Deixe todos mergulhados por cerca de 30 minutos numa tigela com 1 litro de água e uma colher de água sanitária. Enxágue bem.

1

SALADA: Corte em tiras a alface, tomate e rale a cenoura.

Descasque o abacaxi e corte em cubos. Pique a cebolinha e coentro. Misture a alface, tomate, cenoura e o abacaxi em uma tigela e finalize a salada acrescentando cebolinha e coentro.

2

BAIÃO DE DOIS ROSA: Escolher e lavar bem o feijão.

Coloque em uma panela de pressão o feijão para 1 litro de água e adicione as beterrabas com cascas para cozinhar 30 minutos.

3

ARROZ: Frite bem o alho e acrescentar o arroz e em seguida adicione água e sal a gosto por 30 minutos. Misture na panela do arroz cozido o feijão temperado e salpique cebolinha, coentro e chicória a gosto.

4

OVOS: Lave os ovos e coloque para cozinhar numa panela com água por 8 minutos, escorra e jogue água fria e descasque. Coloque os ovos em uma tigela cortados ao meio e finalize com cebolinha, coentro e sal a gosto.

5

SUCO VERDE: Coloque as cascas do abacaxi, couves açúcar e água no liquidificador batendo por 5 minutos. Coe e coloque em uma jarra para gelar.

6



Risoto de frango



Merendeiro: EDUARDO DAISSUKE TANABE



EMEF Ulisses Soares Ferreira • PORTO VELHO/RO

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**

🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 300 pessoas**

Ingredientes



10kg de peito de frango cru



7kg de arroz branco cru



500g de alho cru



500g de cebola crua



1,5kg de cenoura crua



1kg de milho verde em conserva



1kg de ervilha enlatada



500g de cebolinha crua



50g de pimenta do reino



200g de pimenta de cheiro



500g de salsinha crua



500g de margarina vegetal com sal

Modo de preparo

- 1 ARROZ:** fritar o alho e a cebola, adicionar o arroz e deixar dourar, para depois acrescentar água fervente.
- 2 FRANGO:** cortar o frango em cubos, colocar o frango em uma panela, com o alho e a cebola, refogá-los e em seguida, adicionar água fervente, deixando em panela de pressão por 15 minutos.
- 3 RISOTO:** na panela de arroz acrescentar todos os ingredientes, adicionando o milho e a ervilha. Em seguida servir de forma atrativa e bom apetite!



Broa nutritiva

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



Merendeira: **ALEXANDRA DA SILVA**



EEEFM Maria do Carmo de Oliveira Rabelo • ROLIM DE MOURA/RO

Ingredientes



250g de farinha de trigo



280g de fubá de milho



20g de açúcar cristal



12g de sal cozinha



60g de fermento em pó químico



480ml de leite de vaca integral



260g de ovo de galinha inteiro cru



250ml de óleo de soja



400g de faisão peito só carne cru



200g de cebola crua



24g de alho cru



200g de pimentão verde cru



20ml de óleo de soja



100g de salsa crua



200g de cenoura crua



200g de tomate com semente cru



200g de couve crua

Modo de preparo

1

RECHEIO: Aqueça 20 ml de óleo de soja numa panela e refogue o alho e a cebola picados até dourar, acrescente a carne do peixe e refogue até secar a água, acrescente pimentão picado, salsa picada, cenoura ralada, tomate picado com pele e semente e os talos de couve picados, e as 20 gramas de sal, mexa para incorporar desligue o fogo e reserve.

2

MASSA: peneire a farinha de trigo, fubá de milho, açúcar, sal e o fermento, acrescente o leite, 250 ml de óleo de soja e os ovos, mexa até a massa ficar homogênea, misture o recheio à massa e leve assar em forma untada e enfarinhada em forno preaquecido a 300 graus por 45 minutos/até dourar.

Observação

A receita é feita com carne de peixe mecanizada, porém não consta na lista de ingredientes do MEC, por isso ficou constando peito de frango.



Peixe à Delícia A La Bríglia



Merendeira: MÉRCIA FERNANDES DO NASCIMENTO

Escola Municipal Francisco De Souza Briglia • BOA VISTA/RR

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas



Ingredientes



1kg de pescada filé cru



30g de manteiga com sal



100g de cebola crua



480ml de leite de vaca integral pó



1kg de batata inglesa crua



15g de sal cozinha



200g de banana-pacova



300g de queijo mozzarella



150ml de limão tahiti



486g de farinha de mandioca torrada



l de azeite de oliva extra virgem



50g de alho cru

Modo de preparo

- 1 PEIXE:** em uma bacia, tempere os filés de peixe com alho, o suco de limão e o sal a gosto. Após 15 min. empane na farinha de mandioca torrada branca e fina. Coloque o azeite na frigideira para aquecer. Frite o peixe e reserve.
- 2 PURÊ DE BATATA:** Pegue as batatas com cascas e lavadas, coloque em uma panela de pressão com água e sal a gosto para cozinhar por 10 min. Em seguida, escorra-as, descasque-as e amasse-as com manteiga e leite.
- 3 BANANA:** Descasque-as, corte-a em fatias, passe na farinha de mandioca torrada branca e fina e reserve. Numa frigideira coloque o azeite para aquecer. Em seguida, frite as bananas até dourar e reserve num papel toalha pra que elas fiquem bem sequinhas.
- 4 MONTAGEM:** Em uma travessa de vidro, coloque em partes e alternadamente, uma camada de purê, uma camada de filé de peixe frito e uma camada de banana frita, até preencher toda a travessa. Para finalizar encerre com uma camada de queijo. Leve ao forno por 15 min. para gratinar.
- 5** Depois de pronto sirva com arroz branco acompanhado de uma salada tropical (composta de maçã, couve, beterraba e pepino, temperada com suco de limão) e suco de cupuaçu.

Farofa de cuscuz com ovos legumes e verduras

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 50min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas**



Merendeira: ROCICLEIDE VASCONCELOS DO NASCIMENTO



Escola Municipal Isete Evangelista Albuquerque • BOA VISTA/RR

Ingredientes

- 🍆 **100g** de abóbora pescoço crua
- 🧅 **100g** de cebola crua
- 🌿 **100g** de cebolinha verde crua
- 🍷 **200g** de chuchu cru
- 🌽 **100g** de milho verde cru
- 🍲 **100g** de feijão-de-corda
- 🍅 **50g** de pimentão vermelho cru

- 🌶️ **20g** de pimenta de cheiro
- 🌿 **100g** de alface americana crua
- 🥚 **150g** de ovo de galinha inteiro cru
- 🧄 **30g** de alho cru
- 🧂 **20g** de sal cozinha
- 🍷 **20ml** de óleo de soja
- 🍲 **1/2kg** de farinha de milho amarela



Modo de preparo

- 1** Corte a abobrinha e o chuchu em cubinhos, corte o milho e o feijão de corda, coloque para cozinhar no vapor e reserve. Tempere o flocos de milho com sal e faça o cuscuz e reserve. Cozinhe os ovos, corte-os em cubinhos e reserve. Em uma frigideira refogue o alho, a cebola e em seguida acrescente o pimentão e a pimenta de cheiro, reserve. O tomate é com pele e sem sementes cortado em cubinhos.
- 2** Misture todos os ingredientes com o cuscuz mexendo fazendo uma farofa. Por último acrescente o cheiro verde e acerte o sal.
- 3** Lave as folhas de alface e coloque ao redor de uma bandeja depois coloque a farofa de cuscuz com ovos legumes e verduras dentro desta bandeja e sirva
- 4** Para finalizar coloque o recheio dentro do beiju e feche-o. Está pronto o Beiju Portuense!

Filé de peixe no creme de jerimum



Merendeira: ROSANGELA CORREA BARROS



ESC Mun Martinha Thury Vieira • BOA VISTA/RR

 TEMPO DE PREPARO: 1h 10min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas

Ingredientes



1½kg de jerimum



1kg de pescada filé cru



200g de pimentão verde cru



300g de cebola crua



100g de pimenta de cheiro



10g de alho cru



10mg de pimenta do reino



100g de cebolinha verde crua



200g de leite de vaca integral pó



400ml de óleo de soja



150g de sal cozinha



50ml de limão tahiti



150g de farinha de trigo



20ml de azeite de oliva extra virgem



300g de queijo mozzarella





Modo de preparo

1 Colocar os filés de peixe submersos por trinta minutos em água com sumo de limão, em seguida lave o peixe em água corrente e deixe escorrer por mais 10 minutos, tempere com sal a gosto e passe na farinha de trigo ou farelo de pão. 2 picar todos os ingredientes

2 Picar os ingredientes: pimentão, pimenta de cheiro, cebola de cabeça e cebolinhas verdes.

3 Em uma frigideira média coloque os 400 ml de óleo de soja para fazer a fritura, deixando aquecer por 10 minutos, frite todos os filés deixando-os dourados.

1 **MOLHO:** Colocar o jerimum para cozinha por 10 minutos com aproximadamente 1½ de água, em seguida bata-a no liquidificador com 200 ml de leite em pó até que se torne um creme bem consistente. Utilizar a água do próprio cozimento para batê-la. Deixe reservado o creme.

2 Em uma frigideira grande de 37 cm coloque 20 ml de azeite, acrescentando em seguida todos ingredientes já picados. Deixe-os dourando por 12 minutos.

3 Pegue o creme de jerimum derrame aos poucos na frigideira misture bem deixando-o cozinhar por mais 10 minutos. Experimente o creme se necessário acrescente sal a gosto.

4 Pegue os filés de peixe coloque aos poucos no creme de forma que eles não quebrem, por isso, deve-se mexe-los suavemente cobrindo-o com o próprio creme. Ao terminar pegue os 300 g de queijo mozzarella, esfarele sobre o creme e suavemente cubra-o fazendo pressão para que fique submerso, desligue o fogo e sirva com arroz branco.



Rosário de Fatima

Sá Rodrigues

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 45min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 45 pessoas**



Merendeira: ROSÁRIO DE FATIMA SA RODRIGUES



Esc Municipal Prof^ª Carmem Eugenia Macaggi • BOA VISTA/RR

Ingredientes



100g de alho cru



150g de limão tahiti



250g de cebola crua



800g de tomate com semente cru



100g de batata inglesa crua



100g de batata inglesa crua



100g de couve crua



100g de cebolinha verde crua



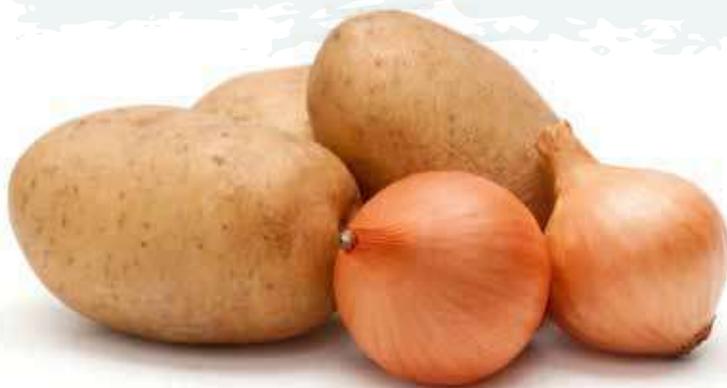
10g de sal cozinha



50g de pimenta de cheiro

Modo de preparo

- 1** Lavar bem o peixe com limão e deixe-o hidratando com limão espremido triture o alho e corte a cebola, corte a batata em cubos finos, corte a couve o cheiro verde e a pimenta de cheiro em tiras finas.
- 2** Triture o tomate no liquidificador com 250 ml de água.
- 3** Coloque para dourar a cebola e o alho quando tiver dourando vá colocando o peixe e todos os ingredientes. Deixe em cozimento por 45 minutos logo após apague o fogo. Sirva com arroz branco e salada.



Estrogonofe Caboquinho



Merendeira: JOANETE JONHSON DE OLIVEIRA



Escola Municipal Arco-íris • BOA VISTA/RR

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
🍽️ **NÚMERO DE PORÇÕES: 179 pessoas**

Ingredientes



6kg de abóbora cru



500g de cebola crua



500g de tomate com semente cru



4kg de carne bovina paleta sem gordura crua



1l de leite de vaca integral



250g de margarina vegetal com sal



100g de alho cru



100g de folha de coentro crua



100g de cebolinha verde crua

Modo de preparo

- 1 Em uma panela aquecida disponha a margarina e refogue a cebola crua e quando douradas acrescente o alho amassado, e em seguida o tomate;
- 2 Quando os tomates estiverem refogados acrescente a carne cortada em cubos e deixe cozinhar, se necessário acrescente água; (reserve).
- 3 Separadamente cozinhe a abobora em cubos e quando estiver macia escorra;
- 4 Liquidifique a abobora e acrescente aos poucos o leite até que se forme um creme homogêneo;
- 5 Despeje o creme em panela e adicione a carne reservada, se necessário acrescente sal a gosto e acrescente o coentro e a cebolinha; Sirva com arroz branco e farofa.



Torta de inhame com carne de sol e banana da terra

🕒 TEMPO DE PREPARO: 2h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas



Merendeira: HELENA APARECIDA MARTINS COELHO



Escola Estadual Francisco Pereira Felício • COLINAS DO TOCANTINS/TO

Ingredientes



700g de farinha de trigo



1kg de inhame cru



240g de ovo de galinha inteiro cru



600ml de leite de vaca integral



40g de margarina vegetal com sal



230g de batata inglesa crua



500g de cenoura crua



150g de milho verde em conserva



420g de carne bovina seca cozida



32g de fermento em pó químico



700g de banana-da-terra



60g de cebolinha verde crua



60g de salsa crua



30g de couve crua



5g de sal cozinha



30g de queijo minas meia cura



Modo de preparo

1

Corte a carne e cozinhe até ficar macia desfie e reserve.

2

Descascar e cortar em cubos a batata e a cenoura, e em seguida cozinhar até ficar ao dente.

3

Cortar a banana da terra em cubos, fritar e reserve.

4

MASSA: Descascar o inhame e cozinhar bem, e em seguida amasse e adicione os ovos, farinha de trigo, fermento em pó, leite e margarina, continue a amassar até dar consistência cremosa.

5

MONTAGEM: Unte a forma com margarina, coloque uma camada de massa, em seguida adicione a cenoura, batata, carne de sol, milho verde, banana da terra e cheiro verde, e cubra todo o recheio com o restante da massa, finalize polvilhando com queijo. E leve ao forno até dourar.

Farofa Típica



Merendeira: DIVINA DIAS SOARES



Escola Municipal Isabel Carlos Wanderley •
DIVINÓPOLIS DO TOCANTINS/TO

TEMPO DE PREPARO: 2h

NÚMERO DE PORÇÕES: 205 pessoas

Ingredientes



10kg de farinha de puba



2,1kg de milho verde cru



100g de urucum



15kg de frango inteiro
sem pele cru



2,1kg de couve crua



100g de cebolinha verde crua



2,1kg de cenoura crua



300g de tempero a base de sal



100g de folha de coentro crua



600g de cebola crua



900ml de óleo de soja

Modo de preparo

- 1 Realizar o corte do frango (sendo utilizado frango caipira melhorado da agricultura familiar), e colocar em remolho no vinagre por aproximadamente 15 minutos.
- 2 Lavar, descascar e ralar a cenouras. Lavar cuidadosamente as folhas de couve, coentro e cebolinha verde (colhidas na horta escolar). Descascar e picar as cebolas.

Em uma panela grande de pressão colocar 300ml de óleo de soja e 200g de cebola , refogar até dourar, em seguida acrescenta-se 200g tempero e 100g de corante de urucum e refogar por alguns minutos, acrescenta-se 15kg frango e refoga-se até dourar; acrescentar a água aos poucos para o cozimento do frango na pressão. após o frango cozido, retirar o excesso de água, desfiar e realizar a retirada dos ossos;
- 3 Em outra panela grande, acrescentar 600ml de óleo de soja e 400g de cebola deixar dourar e acrescentar o frango previamente preparado e desfiado, refogar por alguns minutos, e adicionar o milho verde, a cenoura, a couve, a cebolinha verde, o coentro mexer por alguns minutos , desligar o fogo e acrescentar a farinha de mandioca tipo puba fina.
- 4
- 5 Mexer bem e servir quente, de preferência acompanhado de banana ou suco de fruta.



Kibe de peixe assado

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 60 pessoas**



Merendeira: **MARIA DO CARMO FERREIRA BARROS**



Escola Especial Integração de Palmas • PALMAS/TO

Ingredientes



300g de cebola crua



50g de alho cru



3kg de pescada filé cru



20g de hortelã fresco



25g de limão tahiti



50g de sal cozinha



10g de orégano moído

Modo de preparo

- 1 Colocar numa vasilha o pescado moído, espremer o suco de limão. Bater o alho misturado com o sal, e cortar a cebola e acrescentar na vasilha com pescado.
- 2 Misturar os ingredientes e acrescentar folhas de hortelã cortada em pedaços pequenos, para finalizar acrescentar orégano a preparação. Para dar consistência à preparação misturar farinha de kibe (0,500g).
- 3 Quando a massa estiver numa consistência de soltar das mãos é o momento de fazer as bolinhas e colocar no forno pré-aquecido numa temperatura de 200°C



Escondidinho de carne de sol

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



Merendeira: LUSELDE ALMEIDAS TELES



CEM Diaconizio Bezerra Da Silva • PARAÍSO DO TOCANTINS/TO

Ingredientes

-  **500g** de carne bovina seca crua
-  **50g** de cebola crua
-  **650g** de mandioca crua
-  **200g** de queijo requeijão cremoso
-  **150g** de queijo parmesão ralado
-  **35ml** de azeite de oliva extra virgem
-  **390ml** de tomate molho industrializado
-  **200ml** de leite de vaca integral
-  **30g** de sal cozinha



Modo de preparo

- 1** Em uma panela de pressão, coloque o azeite e frite a carne com a cebola por 05 (cinco) minutos, após este, acrescente 3 litros de água e deixe cozinhar por 90 minutos.
- 2** Cozinhe o aipim em outra panela separada cortado em pedaços até que fique bem macio.
- 3** Após o cozimento do aipim, bata no liquidificador com azeite, leite e o caldo do cozimento da carne de sol. Coloque o aipim batido em uma panela e leve ao fogo até engrossar.
Desfie a carne e misture com o molho de tomate.
- 4** **MONTAGEM:** Coloque uma camada de carne no refratário se seguida uma camada de catupiry, após adicione uma camada do creme de aipim, repita o processo até finalizar os ingredientes. Finalize com queijo e leve ao forno pré aquecido em 180 graus por 15 minutos para gratinar.

Beiju colorido

🕒 TEMPO DE PREPARO: 15min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 5 pessoas



Merendeira: NELSILENE ALVES DOS SANTOS



Escola Mul Prof Deasil Aires Da Silva • PORTO NACIONAL/TO

Ingredientes



400g de polvilho doce



10g de cenoura crua



1g de sal cozinha



200g de couve crua



200g de beterraba crua

Modo de preparo

- 1 Bata no liquidificador a cenoura com a água para o beiju de cor laranja e reserve
- 2 Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida.
- 3 Passe por uma peneira e reserve
- 4 Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme
- 5 Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado.



Observação

Para obter o beiju verde ou vermelho basta substituir a cenoura por couve ou beterraba.



ROCHA AMARILHÃO
ACRE AMALUNAS PARÁ
RONDÔNIA MATO GROSSO GOIÁS DF
MATO GROSSO DO SUL PARANÁ
SANTA CATARINA RIO GRANDE DO SUL
RIO GRANDE DO NORTE PARAÍBA
PERNAMBUCO ALAGOAS
MARANHÃO PIAUÍ CEARÁ
SANTA ESPERANÇA

*Receitas semifinalistas
região Sudeste*



Receitas

- 155  Coxa e sobrecoxa recheadas assadas
- 156  Quibebe de abóbora com casca
- 157  Rocambole de cenoura recheado com proteína de soja
- 158  Torta de legumes com frango da Dalva
- 159  Bolinho de arroz e espinafre assado
- 160  Casca de banana à Napolitana
- 161  Arroz nutritivo
- 162  Abobrinha suprema
- 163  Polenta de mix de folhas da ceia
- 164  Omelete de fubá de milho da Tia Maria
- 165  Salada Tropical
- 166  Escondidinho de legumes com frango
- 167  Yakisoba da Turma do Sol Nascente
- 168  Escondidinho de couve-flor com peixe
- 169  Fusili integral ao molho nutritiflor
- 170  Escondidinho de peixe
- 171  Refogado de carne com legumes crocante da horta

Coxa e sobrecoxa recheadas assadas

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 40min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**



Merendeira: CILEIA DE CARVALHO SILVA



EMEB Prof Pedro Estellita Herkenhoff • CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM/ES

Ingredientes



4kg de frango coxa com sobrecoxa
carne e pele crua



400g de cenoura crua



400g de vagem crua



400g de batata inglesa crua



200g de cebola crua



100g de alho cru



20g de sal cozinha



20ml de vinagre cidra



1kg de batata inglesa crua

Modo de preparo

- 1** Bater no liquidificador a cebola e o alho e acrescentar o vinagre e o sal, temperando os pedaços de frango, previamente descongelados.
- 2** Picar em cubinhos a cenoura, a vagem e a batata (400 g), recheiar os pedaços de frango e amarrá-los com Linha Culinária;
- 3** Em uma assadeira, distribuir os pedaços de frango e as batatas em rodelas (1 Kg);
- 4** Colocar para assar no forno a 180°.



Quibebe de abóbora com casca

🕒 TEMPO DE PREPARO: 3h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas



Merendeiro: MARIA APARECIDA DELFANTE DA COSTA
EMEB Aurea Bispo Depes • CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM/ES

Ingredientes

 1kg de batata inglesa crua

 1kg de abóbora cru

 1/2g de salsa crua

 1g de cebola crua

 1mg de óleo de soja

 1l de água

 3mg de amido de milho

 1/2l de leite de vaca integral

 1/2mg de sal cozinha

 100g de queijo mozzarella

 1kg de abóbora cru

Modo de preparo

- 1 Lave bem a abóbora e a salsa. Pique a abóbora Média com casca em cubos.
- 2 Esquente o óleo em uma panela, coloque a cebola picada, deixe refogar em seguida acrescente os pedaços de abóbora.
- 3 Adicione água tampe a panela e deixe ferver em fogo baixo por 15 minutos
- 4 Em 1 Liquidificador bata a abóbora e a cebola com a parte da água até formar um creme e coe, em seguida coloque a mistura novamente na panela.
- 5 Deixe a mistura na panela até ferver, depois adicione o amido do milho diluindo em leite aos poucos vai acrescentando o sal para finalizar salpique a salsa picada e o queijo (Opção)



Rocambole de cenoura recheado com proteína de soja

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 30min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 33 pessoas**



Merendeira: MARIA ERNESTA FASSARELLA



**EMEB DR Pedro Nolasco Teixeira Rezende •
CACHOEIRO DE ITAPEMIRIM/ES**

Ingredientes



9g de alho cru



150g de cebola crua



300g de ovo de galinha inteiro cru



5g de sal cozinha



120g de farinha de trigo



5g de fermento em pó químico



36g de cenoura crua



36g de óleo de soja



246g de tomate vermelho maduro cru



57g de cebolinha verde crua



200g de molho de soja

Modo de preparo

- 1 MASSA:** Bater na batedeira as claras em neve de forma que fique bem firme e enquanto estiver batendo, ir adicionando aos poucos as gemas e o sal. continuar batendo até formar uma mistura cremosa.
- 2** Desligar a batedeira e adicionar suavemente o trigo, a cenoura ralada e por último, colocar o fermento em pó.
- 3** Untar a forma com manteiga e trigo. levar ao forno alto para assar por 15 min. Desenformar a massa ainda quente sobre um pano de prato úmido.
- 4 RECHEIO:** Ferventar a proteína de soja, escorrer a água. Em seguida aquecer o óleo, alho e a cebola picada. Refogar a soja. Adicionar dois copos de água. Deixar cozinhar por 20 min. acrescentar a cebolinha verde e o tomate (picado, sem pele e semente). Deixar esfriar.
- 5 MONTANDO O ROCAMBOLE:** Espalhar o recheio sobre a massa e enrolar.

Torta de legumes com frango da Dalva



Merendeira: DALVA BAUTZ MARIANO



EMEF Germano Lorosa • DOMINGOS MARTINS/ES

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

Ingredientes

- | | |
|---|---|
|  100g de cebola crua |  50g de cebolinha verde crua |
|  300g de tomate vermelho maduro cru |  100g de queijo minas frescal |
|  60 ml de óleo de soja |  350g de ovo de galinha inteiro cru |
|  500g de peito de frango cru |  375g de farinha de trigo |
|  100g de cenoura crua |  20g de fermento em pó químico |
|  100g de brócolis cru |  18g de sal cozinha |
|  100g de milho verde cru |  100g de abobrinha italiana crua |
|  50g de salsa crua | |

Modo de preparo

- 1** Ralar os legumes e reservar.
- 2** Cozinhar o frango desfiar e reservar.
- 3** Bater no liquidificador os ovos, óleo e o sal.
- 4** Em um recipiente colocar o trigo, o fermento e misturar. Acrescentar a mistura do liquidificador, mexer bem e acrescentar os legumes, o peito de frango e o queijo (que pode ser opcional) mexer até que se obtenha uma massa bem homogênea.
- 5** Untar um refratário e colocar para assar em forno médio durante aproximadamente 40 minutos.



Bolinho de arroz e espinafre assado

 TEMPO DE PREPARO: 40min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 14 pessoas



Merendeira: ELIDIA APARECIDA GONORING



CMEI Germano Gerhardt • DOMINGOS MARTINS/ES

Ingredientes

- | | |
|--|--|
|  270g de arroz branco cru |  50g de alho cru |
|  525g de cenoura crua |  500g de peito de frango cru |
|  200g de espinafre cru |  200ml de leite de vaca integral |
|  50g de salsa crua |  240g de farinha de trigo |
|  50g de cebolinha crua |  200g de ovo de galinha inteiro cru |
|  15g de folha de coentro crua |  20g de sal cozinha |
|  175g de cebola crua |  17g de fermento em pó químico |

Modo de preparo

- 1 Cozinhe o arroz.
- 2 Cozinhe o peito de frango em água e sal. Desfie.
- 3 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 4 Corte o espinafre, salsa, cebolinha e coentro bem fininho.
- 5 Rale a cenoura. Triture a cebola e o alho.
- 6 Em um recipiente, misture o arroz já cozido, o frango desfiados e os demais ingredientes (cebola, salsa, cebolinha, coentro, cenoura, espinafre, alho, leite, farinha de trigo, sal, ovos e fermento químico).
- 7 Em seguida, unte com óleo dois tabuleiros grandes (44 x 31 cm) e com o auxílio de duas colheres faça bolinhos com a massa.
- 8 Disponha-os no tabuleiro e asse em forno médio (180°C) por trinta minutos ou até que fiquem dourados.

Casca de banana à Napolitana



Merendeira: RITA DE CASSIA ALVES



EM Daura Dagmar Lobo • ANDRADAS/MG

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 32 pessoas

Ingredientes



140g de banana prata



50g de ovo de galinha inteiro cru



20g de farinha de trigo



90g de farinha de rosca



70g de cebola crua



3g de alho cru



136g de óleo de soja



200g de tomate com semente cru



2g de sal cozinha



80g de queijo mozzarella



2g de salsinha crua



Modo de preparo

1

Importante lembrar que usamos 6 cascas de banana. Nos ingredientes colocamos Banana, porque não achamos a opção da casca quando fomos selecionar os ingredientes. Lave as bananas com água, descasque cada banana em quatro partes de casca e reserve.

2

Bata o ovo e acrescente farinha de trigo, até formar uma massinha. Passe cada gomo de casca nessa mistura e logo em seguida na farinha de rosca. Frite. À parte refogue a cebola e o alho em uma colher de óleo e acrescente os tomates picados batidos no liquidificador e peneirados.

3

Acrescente o sal, mexa até ferver, acrescente a salsinha e desligue. Em um refratário ou forma, coloque as cascas de banana fritas e cubra com o molho. Polvilhe a mozzarella ralada e leve ao forno para aquecer até derreter o queijo. Utilize a banana assada com canela como sobremesa.

Arroz nutritivo



Merendeira: GILDA MARIA FERREIRA



EE Delfim Moreira • ARAXÁ/MG

TEMPO DE PREPARO: 2h

NÚMERO DE PORÇÕES: 150 pessoas

Ingredientes



4kg de arroz branco cru



1kg de brócolis cru



1,5kg de cenoura crua



3kg de linguiça suína



500g de cebola crua



720g de ovo de galinha inteiro cru



100g de cebolinha verde crua



50g de salsa crua



90g de sal cozinha



180ml de óleo de soja



50g de alho cru



3l de água



Modo de preparo

1

Lave escorra e leve ao forno para assar a linguiça, depois de assada pique e reserve.

2

Lavar o arroz e reserve.

3

Descasque, amasse e doure o alho e refogue o arroz acrescentando 80 gramas de sal e misture bem e despeje a água fervente deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos em fogo brando. Até dar o ponto de cozimento. E reserve.

4

Descasque e rale a cenoura e a cebola em ralador de lagrimas pique a salsa e cebolinha verde, lave o brócolis descasque os talos e pique folhas e flores.

5

Em uma panela grande frite os ovos com o restante do óleo acrescentando a cebola e a cenoura misture bem, acrescentando o brócolis a linguiça ajuste o sal e acrescentando o arroz aos poucos mexendo bem. Desligue o fogo e salpique a salsa e a cebolinha verde e sirva.

Abobrinha suprema



Merendeira: MARIA CREUSA DE ARAÚJO NASCIMENTO



EE Patrocínia Cândida de Oliveira • SÃO JOAQUIM DE BICAS/MG

 TEMPO DE PREPARO: 40min

 NÚMERO DE PORÇÕES: 8 pessoas

Ingredientes



500ml de leite de vaca integral



60g de fécula de mandioca



100g de manteiga sem sal



8g de sal cozinha



6ml de óleo de soja



500g de carne bovina acém moído cru



2,5g de alho cru



20g de cebola crua



300g de tomate extrato



60g de cebolinha verde crua



200g de ora pro nobis



800g de abobrinha italiana crua

Modo de preparo

- 1 Higienizar e fatiar a abobrinha; aferventa-la com água e sal por 3 minutos; molho branco dourar o alho com a manteiga, depois colocar o leite e acrescentar a película de mandioca, mexer até engrossar e colocar o sal.
- 2 **MOLHO VERMELHO:** Coloque o óleo, alho, cebola, extrato de tomate, sal. Refogue a carne moída e misture com o molho vermelho.
- 3 **MONTAGEM:** Em uma travessa coloque a abobrinha no fundo, acrescente o molho branco em camadas, depois mais uma camada de abobrinha e por finalizar com molho vermelho e salpicar com o ora pro nobis e a cebolinha.



Polenta de mix de folhas da Ceia



Merendeira: DILCEIA ALVES SANTANA



Escola Municipal Professora Celita Rodrigues Andrade •
JAPERI/RJ

🕒 TEMPO DE PREPARO: 30min

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas

Ingredientes



40g de alho cru



1,5kg de fubá de milho



3l de água



300g de couve manteiga crua



250g de espinafre cru



1,6kg de couve-flor crua



30g de sal cozinha



15ml de óleo de soja

Modo de preparo

- 1 Higienizar e picar a couve manteiga, o espinafre e as folhas da couve-flor.
- 2 Refogar o mix de folhas em 10 gramas (g) de alho e óleo e reservar.
- 3 Para a polenta, refogar o restante do alho em óleo e adicionar a água e o sal. Acrescentar o fubá e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando.
- 4 Depois de cozido, acrescentar o mix de folhas refogado.
- 5 Servir quente, podendo ser acompanhado de carne moída ao molho.



Omelete de fubá de milho da Tia Maria

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 50 pessoas



Merendeira: MARIA DE SOUZA DA SILVA



Escola Municipal Pastor Aristides Arruda • JAPERI/RJ

Ingredientes



1,5kg de ovo de galinha inteiro cru



300g de fubá de milho



150g de cebola crua



20g de alho cru



20g de sal cozinha



1g de orégano moído



1g de folha de louro



80g de pimentão verde cru



50g de salsa crua



50g de cebolinha verde crua



20g de óleo de soja

Modo de preparo

- 1 Higienizar e picar a cebola, o pimentão, a salsa e a cebolinha;
- 2 Bater os ingredientes no liquidificador, exceto o pimentão, a salsa e a cebolinha;
- 3 Após, acrescentar o pimentão, a salsa e a cebolinha picados;
- 4 Untar a frigideira com óleo e aquecer;
- 5 Ir colocando na frigideira cerca de meia concha da massa batida, deixando dourar nos dois lados. Enrolar e servir.



Salada Tropical

🕒 TEMPO DE PREPARO: 40min

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas



Merendeira: DEUSA HELENA DE SOUZA NUNES



EM Joao Fernandes • NATIVIDADE/RJ

Ingredientes



800g de peito de frango cru



350g de batata inglesa crua



350g de chuchu cru



250g de cenoura crua



200g de tomate com semente cru



150g de vagem crua



400g de brócolis cru



400g de couve-flor crua



400g de repolho roxo cru



250g de alface lisa crua



50g de cebola crua



100g de limão tahiti



150ml de azeite de oliva extra virgem



20g de sal cozinha



25g de salsinha crua



25g de cebolinha verde crua



30g de alho cru

Modo de preparo

1

Cozinhe o peito de frango temperado e desfie. Forre a travessa com folhas de alface e reserve.

2

Em uma vasilha coloque o peito de frango desfiado, os legumes já cozidos, o tomate, o repolho picadinho. Tempere com azeite, sal, cebola, alho e um toque de limão.

3

Finalize colocando na travessa forrada com alface e coloque a salsinha e cebolinha verde.



Escondidinho de legumes com frango



Merendeira: JUCENIL DAS GRAÇAS



EM Americo Pirozzi • PORCIÚNCULA/RJ

🕒 TEMPO DE PREPARO: 2h

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



2kg de mandioca crua



250ml de leite de vaca integral



20ml de óleo de soja



100g de ovo de galinha inteiro cru



800g de peito de frango cru



200g de tomate com semente cru



100g de cebola crua



250g de cenoura crua



300g de vagem crua



50g de pimentão verde cru



200g de couve-flor crua



200g de brócolis cru



200g de abobrinha sem casca crua



250g de batata inglesa crua



30g de salsinha crua



30g de cebolinha verde crua



100g de batata doce crua

Modo de preparo

1 MASSA: Cozinhe a mandioca com tempero a gosto, em seguida amasse bem com um garfo, e misture ovo, leite e óleo.

2 RECHEIO: cozinhe o frango, no caldo do frango cozinhe os legumes. Em seguida, desfie o frango. Coloque numa panela alho, cebola, salsinha e cebolinha. Em seguida coloque o frango desfiado com os legumes e dê uma refogada.

3 MONTAGEM: Uma camada de mandioca, em seguida o recheio e para finalizar uma camada de mandioca e salpicar batata doce ralada por cima. Leve ao forno por 15 minutos para gratinar.



Yakisoba da Turma do Sol Nascente



Merendeira: LUCIANA SPOSITO

Pinóquio EMEI • CAMPINAS/SP

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**

Ingredientes



300g de acelga crua



100g de cebola crua



15g de açúcar refinado



50ml de vinagre cidra



400g de carne bovina coxão mole sem gordura cru



400g de peito de frango cru



50g de cebola crua



Modo de preparo

1

A massa deve ser preparada batendo ligeiramente os ovos e acrescentando a farinha de trigo integral aos poucos até se tornar uma massa lisa e homogênea. Sovar bem sempre polvilhando com a farinha de trigo. Em seguida, abra a massa numa pedra com o rolo até ficar fininha, enrolar como um rocambole, com os dois lados de fora para dentro (sem apertar) e cortar em tiras bem finas. Levar ao cozimento em água quente, com um pouquinho de sal e um fio de óleo por cerca de 9 minutos. Escorrer a massa.

2

Pré-cozer a cenoura e o brócolis na panela de pressão por 1 minuto sem água.

3

Em outra panela refogar a cebola com açúcar acrescentando o vinagre aos poucos até caramelizar a cebola, até fique com uma coloração caramelizada. Reserve.

4

Em seguida refogar as carnes (bovina e de frango), uma de cada vez, no óleo com alho e sal e acrescentar na redução de vinagre com açúcar e cebola. Reservar. Na mesma panela da refoga das carnes, refogue também o restante da cebola, a cenoura, o brócolis e a acelga e junte as carnes.

5

Para finalizar junte a massa caseira ao refogado e misture.

Escondidinho de couve-flor com peixe

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**



Merendeira: ELAINE REGINA CARVALHO PERIA LEÃO



Alexandre Sartori Faria CEMEI • CAMPINAS/SP

Ingredientes



700g de couve-flor cozida



80g de queijo requeijão cremoso



800g de merluza filé cru



100g de cenoura crua



100g de cebola crua



5g de sal cozinha



30g de pimentão verde cru



200g de tomate vermelho maduro cru



20g de salsinha crua



20g de cebolinha verde crua



5g de alho cru



25ml de limão tahiti

Modo de preparo

- 1 PURÊ:** Cozinhar a couve-flor na pressão com metade do sal e pouca água. Escorrer e amassar com o garfo. Acrescentar o requeijão e 20g cebola batida, reservar.
- 2 RECHEIO:** Cortar a cenoura em rodela finas, cozinhar até ficar macia, reservar. Cozinhar o peixe congelado para retirar o excesso de água, escorrer e reservar.
- 3** Bater no liquidificador o pimentão, o tomate, o restante da cebola, a salsinha, a cebolinha, o restante do sal, o alho e o limão diluído em 100ml de água.
- 4** Acrescentar ao peixe, a cenoura cozida e o tempero batido, cozinhar no fogo baixo por 15 minutos.
- 5 MONTAR NUM REFROTÁRIO:** uma camada fina de purê, uma camada com o peixe cozido e finalizar cobrindo com outra camada de purê.
- 6** Levar ao forno para gratinar por 15 minutos.

Fusili integral ao molho Nutriflor

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 25 pessoas**



Merendeiro: ANDRE LUIS DE CAMPOS



Avelino Canazza Padre EMEF • CAMPINAS/SP

Ingredientes



1kg de macarrão trigo cru



0,115kg de farinha de trigo



0,23kg de leite de vaca integral pó



0,5l de queijo requeijão cremoso



0,1kg de margarina vegetal com sal



0,475kg de couve-flor cozida



0,01kg de sal cozinha



0,016kg de salsinha crua

Modo de preparo

1 MACARRÃO: cozinhar conforme recomendação da embalagem

2 MOLHO: Aquecer 3 litros de água, bater no liquidificador 2 litros da água, a farinha de trigo, o leite em pó e 2 colheres de margarina. Levar a mistura ao fogo com o restante da água e da margarina. Acrescentar o sal, mexer em fogo baixo até engrossar. Acrescentar a couve-flor cozida e picada, acrescentar o molho ao macarrão cozido e finalizar com a salsa.



Escondidinho de peixe



Merendeira: IRENE BRANDO DOS SANTOS



EPG - EPG Nazira Abbud Zanardi • GUARULHOS/SP

 TEMPO DE PREPARO: 2h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 260 pessoas

Ingredientes



20kg de batata inglesa crua



5kg de cenoura crua



2kg de cebola crua



2kg de cebola crua



150g de alho cru



450ml de óleo de soja



120g de pimentão verde cru



1kg de tomate vermelho maduro cru



500g de leite de vaca integral pó



15g de salsa crua



18kg de merluza filé cru

Modo de preparo

- 1 Cozinhe as batatas e as cenouras até ficarem bem moles. Amasse-as e reserve.
- 2 Bata o leite com 3,5 litros de água.
- 3 Refogue uma parte da cebola e do alho já triturados com 1 1/2 xícara de óleo (aproximadamente 200 ml).
- 4 Coloque as batatas e cenouras amassadas e acrescente aos poucos o leite até dar consistência desejada. Coloque sal a gosto.
- 5 **MOLHO DE TOMATE:** Cozinhe os tomates e depois bata no liquidificador. Reserve.
- 6 **PEIXE:** Refogue o restante da cebola, alho do óleo. Acrescente os pimentões e depois coloque o peixe e em seguida o molho de tomate e o sal a gosto. Deixe apurar até ficar sem caldo.
- 7 **MONTAGEM:** Intercalar camadas de purê e peixe. Salpique a salsa e leve para gratinar.



Refogado de carne com legumes crocante da horta

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h 20min**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 6 pessoas**



Merendeiro: **FABIO CESAR AUGUSTO**



EPG - EPG Marfilha Belloti Goncalves • GUARULHOS/SP

Ingredientes



1kg de carne bovina
acém moído cru



200g de cenoura crua



200g de batata inglesa crua



200g de abobrinha italiana crua



100g de batata baroa crua



100g de repolho branco cru



150g de pimentão vermelho cru



150g de cebola crua



240ml de óleo de soja



24g de margarina vegetal com sal



50g de salsinha crua



5g de cebolinha crua



10g de sal cozinha



30g de alho cru



80g de cebola crua



Modo de preparo

- 1 Em uma panela, coloque o óleo, cebola bem picada e os pimentões. Doure bem.
- 2 Agora, acrescente a carne moída e refogue bem até secar sua água. Acrescente sal e salsa com cebolinha picada a gosto.
- 3 Em outra panela, coloque a margarina e o tempero de alho com cebola batida. Doure bem. Acrescente as cenouras, batatas, abobrinhas, mandioquinhas, sal e o tomate picado. Acrescente 500 ml de água e deixe cozinhar até que os legumes estejam crocantes para macio.
- 4 Em um refratário ou recipiente similar, coloque a carne moída, os legumes por cima ou ao lado no prato e salpique com repolho picado e salsa com cebolinha. Sirva quente com arroz branco e salada de folhas verdes.



ROCHA AMARILHA
ACRE AMALUNAS PARANÁ
RONDÔNIA MATO GROSSO MATO GROSSO DO SUL
GOIÁS DE MINAS GERAIS
RIO GRANDE DO NORTE
PARAIBA
PERNAMBUCO
ALAGOAS
MARANHÃO PIAUÍ CEARÁ
ANTONINA BAHIA
RIO GRANDE DO SUL
SANTA CATARINA
RIO GRANDE DO SUL

*Receitas semifinalistas
região Sul*



Receitas

- 175  Cupcake de legumes da Tia Helena
- 176  Mini pizza com massa de couve flor
- 178  Arroz à Brasileira
- 179  Bolo de abóbora salgado orgânico
- 180  Rivalsback Brasileiro
- 181  Lasanha verde
- 182  Bisnaguinha de milho recheada com legumes
- 183  Casca maluquina
- 184  Torta integral Arco-Iris
- 185  Farofa de Tilápia com Pinhão
- 186  Bolinho Nutritivo de Batata-doce
- 187  Pão Caseiro de Biomassa de Banana Verde

Cupcake de legumes da Tia Helena

 **TEMPO DE PREPARO: 1h 35min**
 **NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas**



Merendeira: HELENA PRESTES DOS SANTOS



Fani Lerner CMEI • ADRIANÓPOLIS /PR

Ingredientes



100g de ovo de galinha inteiro cru



85ml de óleo de soja



180g de farinha de trigo



7,5g de sal cozinha



1,5g de orégano moído



12g de fermento em pó químico



20g de cebolinha crua



100g de vagem crua



100g de cenoura crua



70g de cebola crua



300g de abobrinha paulista crua



50g de couve crua

Modo de preparo

- 1** Antes de preparar a massa, deixe os legumes preparados: rale a cenoura e a abobrinha, pique a cebolinha, a cebola, a vagem cozida e os talos de couve. Reserve.
- 2** **PREPARO DA MASSA:** em uma tigela, bata ligeiramente os ovos com um batedor de arame e depois junte o óleo e misture bem.
- 3** Acrescente a farinha de trigo, o sal e o orégano. Mexa bem. Por último acrescente o fermento em pó.
- 4** Misture os ingredientes do recheio com a massa delicadamente e vire nas forminhas de cupcake. Tome cuidado para não encher demais, pois os cupcakes irão crescer quando assarem.
- 5** Polvilhe um pouco de farinha de trigo nas forminhas de papel para soltar os bolinhos mais facilmente.
- 6** Coloque para assar no forno pré-aquecido, até dourar. O tempo para assar, varia de 15 a 30 minutos dependendo do forno.

Mini pizza com massa de couve-flor



Merendeira: MARIA CÂNDIDA SILVA



Joana De Angelis CTRO DE EDUC INF •
ALMIRANTE TAMANDARÉ/PR

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 40min**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**

Ingredientes



5g de sal cozinha



5g de fermento biológico levedura tablete



450g de couve-flor cozida



300g de farinha de mandioca torrada



240g de farinha de trigo



188g de ovo de galinha inteiro cru



240ml de água



30ml de óleo de soja



100g de cebola crua



50g de alho cru



15ml de óleo de soja



15mg de sal cozinha



5g de açúcar refinado



1kg de tomate vermelho maduro cozido sem sal



160g de tomate salada



100g de cebola crua



10g de orégano moído



250g de azeitona verde conserva



200g de queijo mozzarella

Massa



5g de Sal



5g de fermento biológico



450g de couve-flor cozida e processada



300g de farinha de mandioca



240g de farinha de trigo



188g de ovos



240ml de água



30ml de Óleo

Molho



1kg de tomates vermelhos maduros



100g de cebola picada



50g de alho picado



15g de sal



15ml de óleo



5g de açúcar



Recheio

-  **160g** de tomate em rodela
-  **100g** de cebola em rodela
-  **10g** de orégano
-  **250g** de azeitona picada s/ caroço
-  **200g** de Queijo Mozzarella picado



Modo de preparo

- 1 MASSA:** Pegar a couve flor cozida e processada e acrescentar a farinha de trigo, sal, farinha de mandioca, óleo, ovos fermento biológico e água. Amassar até desgrudar das mãos, fazer pequenos bolinhas e modelar com as mãos em forma de mini pizzas. Levar ao forno pre aquecido á 180° por 10 min.
- 2 MOLHO:** Refogue o alho e a cebola e acrescente os tomates picados com o sal e o açúcar, cozinhar até ficar na textura desejada.
- 3 MONTAGEM:** Retirar as mini pizzas do fornos , e acrescentar o molho e queijo e o recheio a gosto. Retornar ao forno pre aquecido á 180° por mais 10min



Arroz à Brasileira

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 30 pessoas**



Merendeira: MARIA APARECIDA LOPES MARTINS



Wilson De Azevedo E M C Prof EF • APUCARANA/PR

Ingredientes



1kg de arroz branco cru



50ml de óleo de soja



1/2kg de peito de frango cru



200g de vagem crua



300g de couve-flor crua



300g de brócolis cru



200g de cenoura crua



100g de cebola crua



20g de alho cru



15g de cebolinha verde crua



15g de salsinha crua

Modo de preparo

1

Em uma panela, frite o alho e a cebola no óleo, deixar cozinhar e reservar. Em outra panela cozinhar o peito de frango, desfiar e reservar.

2

Em outra panela cozinhar a vagem, brócolis e couve flor com um pouco de sal, escorrer e colocar em um recipiente, juntamente com o arroz e peito de frango, misturar tudo, adicionar o cheiro verde e servir.



Bolo de abóbora salgado orgânico

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 1h**
👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 40 pessoas**



Merendeira: GERTRUDES DE MOURA HELFENSTEIN

Medici E M Pres E I EF • ENTRE RIOS DO OESTE/PR

Ingredientes

- | | |
|---|--|
|  15g de carne bovina acém moído cru |  30ml de óleo de soja |
|  250g de ovo de galinha inteiro cru |  5g de salsa crua |
|  200ml de leite de vaca integral |  1g de sal cozinha |
|  200g de farinha de trigo |  0.01g de orégano moído |
|  150g de abóbora pescoço crua |  0.01g de manjeriço moído |
|  60g de cenoura crua |  10g de fermento em pó químico |



Modo de preparo

- 1** Higienizar os legumes antes do preparo.
- 2** Abóbora deve ser descascada e picada, cenoura deve ser ralada, salsa picada e reserve.
- 3** Fazer a carne moída frita em um fio de óleo de soja e 1 pitada de sal e orégano para temperar após isso também deve reservar.
- 4** **MASSA DO BOLO:** Bater a clara do ovo separado e reserve. No liquidificador será batido abóbora c/ gema, óleo, sal e leite até homogeneizar;
- 5** Após isso deve ser misturado junto à carne moída, cenoura ralada, e os temperos (manjeriço, Orégano e salsa) e Fermento em pó, e no final misturar a clara de ovo.
- 6** Untar a forma e por fim levar assar em forno médio por 40 minutos.

Rivalsback Brasileiro



Merendeira: VANIA SIMONE MACKEDANZ TIMM



EMEF Rio Branco • ARROIO DO PADRE/RS

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas

Ingredientes



1kg de batata inglesa crua



50g de ovo de galinha inteiro cru



25g de farinha de trigo



3g de fermento em pó químico



12g de aveia flocos crua



10g de sal cozinha



10g de cebolinha verde crua



80g de cebola crua



Modo de preparo

- 1 Ralar a batata com ralador grosso e misturar o ovo, o sal, a farinha de trigo, a aveia, a cebolinha picada, a cebola ralada e por fim o fermento.
- 2 Após tudo misturado coloque porções de colheres de sopa cheia numa forma forrada com papel manteiga. Leve para assar, em torno de 40 minutos.



Lasanha Verde



Merendeira: VERA CRISTINA SILVA DA SILVA



EMEI Imigrante • ENCANTADO/RS

🕒 **TEMPO DE PREPARO: 2h**

👤 **NÚMERO DE PORÇÕES: 20 pessoas**

Ingredientes

- | | |
|---|---|
|  200g de ovo de galinha inteiro cru |  14 gramas (g) de alho cru |
|  150g de margarina vegetal com sal |  300g de cebola crua |
|  10g de sal cozinha |  2kg de frango carne branca só carne crua |
|  330g de farinha de trigo |  270g de tomate com semente cru |
|  2l de leite de vaca integral |  50g de pimentão verde cru |
|  50g de salsa crua |  50g de tomate molho industrializado |
|  400g de couve-de-bruxelas cru | |



Modo de preparo

- 1 MASSA:** bater no liquidificador os 4 ovos, sal e o tempero verde, adicionar 1 litro de leite, 1 colher de sopa de margarina e 2 xícaras de farinha, bater por 5 minutos. Untar uma frigideira e fazer massas finas como as de panquecas e reservar.
- 2 MOLHO BRANCO:** ferver 2 litros de água, desligar, picar os brócolis em pedaços pequenos e deixar na água quente por 10 min, coar e reservar em uma bacia. Picar 1 cebola, 2 grãos de alho e fritar com 2 colheres de sopa de margarina, adicionar 3 colheres de sopa de farinha, uma pitada de sal, uma pitada de canela e 1 litro de leite, mexer até ferver. Ainda morno bater a mistura no liquidificador e misturar aos brócolis.
- 3 MOLHO VERMELHO:** ferver os 2 kg de frango na água, cortar em pedaços pequenos e em uma panela sem gordura cozinhar até desfiar com pouca água. Bater no liquidificador, 2 cebola, 3 tomate e 1 pimentão e adicionar ao frango com 2 colheres molho de tomate e cozinhar por mais 30 minutos.
- 4 MONTAGEM DA LASANHA:** Iniciar com uma camada molho branco e vermelho e uma de massa e assim sucessivamente até finalizar com molho, levar ao forno por 40 minutos e apreciar.

Bisnaguinha de milho recheada com legumes

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



Merendeira: TANIA FRODER



ESC Mun Educ Inf Criança Esperança • TRAVESSEIRO/RS

Ingredientes



300ml de leite de vaca integral



120g de ovo de galinha
inteiro cru



30g de açúcar cristal



20g de fermento biológico
levadura tablete



500g de cenoura crua



100g de cebola crua



40g de alho cru



300g de brócolis cru



200g de milho verde cru



100g de tomate com semente cru



150g de frango carne
branca só carne crua



15g de salsa crua



30g de sal cozinha



50ml de óleo de soja



550g de farinha de trigo



100g de farinha de milho amarela

Modo de preparo

1 **MASSA:** Coloque em uma tigela, a farinha de trigo e de milho, o leite morno, os ovos (equivalente a 2 unidades), 15g de sal de cozinha, 30 ml de óleo de soja, o açúcar cristal e o fermento biológico. Misture os ingredientes até ficar uma massa homogênea e deixe descansar por aproximadamente 30 minutos. Divida a massa em 30 unidades e modele em forma de bisnaguinhas (pães). Coloque em uma forma untada e deixe descansar por mais aproximadamente 20 minutos, pincele as bisnaguinhas com ovo batido cru. Em seguida, leve ao forno pré aquecido em 200°C por 15 a 20 minutos.

2 **RECHEIO:** Em uma panela, coloque 20 ml de óleo de soja, juntamente com a cebola, o alho e o tomate picados. Acrescente a cenoura ralada, o brócolis picado (pequeno), o milho verde em grãos (retire da espiga), a carne de frango picada em cubinhos pequenos. Deixe refogar por 10 minutos. Por fim, acrescente 15g de sal de cozinha e a salsa crua.

3 Quando as bisnagas estiverem assadas, corte-as ao meio e coloque o recheio de frango com legumes. Sirva como lanche.

Casca maluquinha



Merendeira: PRISCILA FACIN



Núcleo De Educação Infantil Iate Clube • BALNEÁRIO CAMBORIÚ/SC

 TEMPO DE PREPARO: 1h

 NÚMERO DE PORÇÕES: 10 pessoas

Ingredientes



450g de banana



200g de abobrinha italiana crua



200g de cenoura crua



100g de tomate com semente cru



50g de cebola crua



50g de pimentão verde cru



25g de cebolinha crua



25g de salsa crua



10g de alho cru



10g de sal cozinha



400ml de água



60ml de óleo de soja



20ml de limão tahiti



Modo de preparo

- 1 Lavar e cortar em tiras finas as cascas da banana. Lavar e picar a salsa e a cebolinha. Lavar e ralar a cenoura e a casca da abobrinha. Lavar e picar o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.
- 2 Dourar a cebola e o alho no óleo de soja, acrescentar a cenoura, as cascas de abobrinha, as cascas de banana, o tomate, o sal, o sumo de limão e refogar bem. Adicionar a água e cozer até a água secar.
- 3 Verificar o tempero e se necessário corrigir o sal. Retirar do fogo e acrescentar o cheiro verde.
- 4 Sirva com arroz branco e salada verde.

Dica

Para realização da receita são utilizadas apenas as cascas da banana (450 gr de casca) e as cascas da abobrinha italiana (200 gr de casca).



Torta integral arco-íris

 **TEMPO DE PREPARO: 1h**

 **NÚMERO DE PORÇÕES: 12 pessoas**



Merendeira: VALMIRA GRIPA



Centro De Educação Infantil Pequenos Pensadores •
BRUSQUE/SC

Ingredientes



500ml de leite de vaca integral pó



250ml de óleo de soja



250g de farinha de trigo integral



3l de ovo de galinha inteiro cru



100g de cenoura crua



5g de sal cozinha



10g de fermento em pó químico



200g de abobrinha paulista crua



200g de chuchu cru



200g de couve-flor crua



100g de couve manteiga crua



100g de pimentão vermelho cru



100g de tomate com semente cru



100g de cebola crua



30g de açafrão-da-terra



10g de alho cru



50g de cebola welsh crua



100g de milho verde cru



100g de vagem crua



250g de frango coxa sem pele crua

Modo de preparo

- 1 MASSA:** No liquidificador misture: leite, óleo, farinha integral, fermento químico, ovos, cenoura, sal e bater por aproximadamente 2 minutos.
- 2 RECHEIO:** Fritar a carne de frango com cebola crua, alho, sal e acrescentar os demais ingredientes devidamente picados: Abobrinha, Chuchu, couve flor, couve manteiga, Pimentão, tomate, cebola, Açafrão, Alho, cebola welsh, vagem e o milho verde até os legumes e carne estiverem cozidos.
- 3** Em uma assadeira deposite parte da massa, na sequência o preparo de carne e legumes e por fim o restante da massa.
- 4** Levar ao forno pré aquecido em 180° por 30 minutos.

Farofa de tilápia com pinhão

🕒 TEMPO DE PREPARO: 1h

🍽️ NÚMERO DE PORÇÕES: 15 pessoas



Merendeira: LILI CARDOSO FREISLEBEN



Núcleo de Educação Infantil Balão Mágico • PORTO UNIÃO/SC

Ingredientes

-  **100g** de pinhão cozido
-  **300g** de pescada filé cru
-  **100g** de cebola crua
-  **100g** de farinha de milho amarela
-  **50ml** de limão tahiti
-  **10g** de manjeriço fresco
-  **30ml** de óleo de soja
-  **10g** de sal cozinha
-  **15g** de salsa crua
-  **15g** de cebolinha verde crua
-  **80g** de banana
-  **5g** de noz-moscada moída



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.

Bolinho Nutritivo de Batata-doce

🕒 TEMPO DE PREPARO: 2h

👤 NÚMERO DE PORÇÕES: 25 pessoas



Merendeira: CLEONICE DE FATIMA OLIVEIRA DE LIMA



EB Mun Professor Newton Mendes • SÃO BENTO DO SUL/SC

Ingredientes



700g de batata doce crua



150g de salsinha crua



200g de cenoura crua



200g de tomate com semente cru



100g de cebola crua



500g de peito de frango cru



200g de farinha de rosca

Modo de preparo

- 1 Cozinhar a batata doce. Cozinhar o frango.
- 2 Depois de cozida a batata é preciso amassá-la. Quanto ao frango, é preciso desfí-lo.
Em seguida junta-se a batata, o frango, a cenoura crua ralada, a salsinha, o tomate e a cebola picados formando uma massa. Junto nessa massa acrescentar tomilho, pimenta e sal a gosto.
- 3 Após os ingredientes estarem misturados, faz-se bolinhas, as quais poderão ser empanadas na farinha de rosca;
- 4
- 5 Assar os bolinhos durante 1 hora.



Pão Caseiro de Biomassa de Banana Verde



Merendeira: DORACI CRISTOFOLINI

UNID PE Girassol • TIMBÓ/SC

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

Ingredientes



250g de farinha de trigo



250g de farinha de centeio integral



5g de sal cozinha



15g de fermento biológico levedura tablete



30g de açúcar cristal



4ml de azeite de oliva extra virgem



200ml de leite de coco



500g de banana prata



Pão caseiro com biomassa de banana verde



500g de biomassa (500 g de banana verde cozida)



250g de trigo



250g de farinha de centeio integral



½ colher de chá de sal



30g de açúcar mascavo



15g de fermento biológico



4ml de azeite de oliva



200ml de leite de coco



2 colheres de biomassa



½ copo de leite



Tempero verde: cebolinha, orégano, salsinha



1 pitada de sal



Patê (para por sobre o pão de biomassa)

-  **500g** de biomassa (500 g de banana verde cozida)
-  **250g** de trigo
-  **250g** de farinha de centeio integral
-  **½ colher de chá** de sal

-  **30g** de açúcar mascavo
-  **15g** de fermento biológico
-  **4ml** de azeite de oliva
-  **200ml** de leite de coco

Biomassa de banana verde

-  **10** bananas verdes



Modo de preparo

- 1 PÃO CASEIRO COM BIOMASSA DE BANANA VERDE:** Misture a Biomassa com o trigo e o centeio. Após coloque todos os ingredientes e amasse até a massa ficar macia e deixe crescer por 15 min. Em seguida, amasse novamente e coloque em uma forma grande. Deixe descansar por mais 15 min e após asse em forno a 200 graus por 40 minutos.

Rendimento: 30 fatias de pão

- 2 MAIONESE DE BIOMASSA DE BANANA VERDE:** Bata tudo no liquidificador, despeje em um refratário e acrescente 2 colheres chá de suco de limão.

Rendimento: 1 copo grande

- 3 PATÊ (PARA POR SOBRE O PÃO DE BIOMASSA):** Misture todos os ingredientes e passe sobre as fatias de pão e sirva as crianças.

Rendimento: Para 30 fatias de pão.

- 4 BIOMASSA DE BANANA VERDE:** Coloque em uma panela de pressão com água fervente até cobrir as 10 bananas verdes. Deixe cozinhar por cerca 10 minutos. Não abra a panela. Espere esfriar completamente. Não coloque a panela embaixo da torneira.

- 5** Retire a polpa ainda quente, cuidadosamente, e leve ao processador, mixer ou liquidificador. Processe até obter uma pasta.

ANEXO I

Espécies nativas da sociobiodiversidade brasileira de valor alimentício (Portaria Interministerial MMA/MDS nº 163/2016).

Nome Popular	Nome Científico	Família	Partes Usadas	Regiões / Estados de Ocorrência Natural
Abacaxi	<i>Anepes comosus</i>	Bromeliaceae	Fruto in natura; Casca (chá); Polpa do fruto (doce, sorvete e suco)	Nordeste (AL, BA, PB, PE, RN, SE)
Açaí	<i>Euterpe oleracea</i>	Arecaceae	Polpa do fruto – liquidificada (doces, fermentados, geleia, pudim, sorvete, suco); Palmito (<i>somente a partir de plantio ou manejo sustentável autorizado por órgão ambiental competente</i>)	Norte (AP, PA, TO); Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO)
Açaí Solteiro	<i>Euterpe precatória</i>	Arecaceae	Polpa do fruto (sorvete, suco); Palmito (<i>somente a partir de plantio ou manejo sustentável autorizado por órgão ambiental competente</i>)	Norte (AC, AM, PA, RO)
Amendoim	<i>Arachis hypogaea</i>	Fabaceae	Semente in natura; Semente torrada; Semente (bolo, manteiga de amendoim, óleo, paçoca, pé de moleque, sorvete)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Araticum / Panã	<i>Annona crassiflora</i>	Annonaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, iogurtes, licor, sorvete, suco, tortas)	Norte (PA, TO); Nordeste (BA, MA); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG e SP); Sul (PR)
Araçá	<i>Psidium cattleianum</i> ; <i>P. guineense</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (compota, doces, geleia, iogurte, licor, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, AP, e PA); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Araçá-boi	<i>Eugenia stipitata</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, RO); Centro-Oeste (MT)

Nome Popular	Nome Científico	Família	Partes Usadas	Regiões / Estados de Ocorrência Natural
Araça-pêra	<i>Psidium acutangulum</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, doce cristalizado, geleia, mousse, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, PA, RO, RR); Centro-Oeste (MT)
Aroeira-pimenteira	<i>Schinus terebinthifolius</i>	Anacardiaceae	Fruto/Semente (condimento)	Nordeste (AL, BA, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (MS); Sudeste (ES, MG, RJ e SP); Sul (PR, RS, SC)
Arumbeva	<i>Opuntia dillenii, O. elata, O. ficus-indica e O. monacantha</i>	Cactaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (geleia, mousse, sorvete, suco)	Nordeste (AL, BA, CE, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (MS); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Babaçu	<i>Attalea speciosa</i>	Arecaceae	Amêndoa in natura; Amêndoa (cocada, doces, flocos, óleo, pudim, sorvete); Polpa do fruto (farinha)	Norte (AC, AM, PA, RO, TO); Nordeste (BA, CE, MA, PI); Centro-Oeste (GO, MS, MT); Sudeste (MG)
Bacaba	<i>Oenocarpus bacaba e O. distichus</i>	Arecaceae	Polpa do fruto (geleia, mousse, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, TO); Nordeste (MA); Centro-Oeste (GO, MT)
Bacuri	<i>Platonia insignis</i>	Clusiaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (geleia, sorvete, suco)	Norte (AM, PA, RR); Nordeste (MA)
Baru / Cumbaru	<i>Dipteryx alata</i>	Fabaceae	Casca e Polpa do fruto in natura; Castanha (barra de cereais, biscoitos, castanha torrada, óleo, paçoca); Polpa do fruto (doces, farinha, óleo, sorvete);	Norte (PA, RO, TO); Nordeste (BA, MA, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG, SP)
Beldroega	<i>Portulaca oleracea</i>	Portulacaceae	Folhas, Ramos, Sementes	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Buriti	<i>Mauritia flexuosa</i>	Arecaceae	Casca (chá); Medula do caule (fécula); Polpa do fruto in natura; Polpa do fruto (doces, farinha, farofa, geleia, óleo, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, PA, RO, TO); Nordeste (BA, CE, MA, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG, SP)

Nome Popular	Nome Científico	Família	Partes Usadas	Regiões / Estados de Ocorrência Natural
*Butiá (Categoria Vulnerável -VU)	<i>Butia catarinensis</i> ; <i>B. eriopatha</i>	Arecaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (compota, doces, geleia, licor, mousse, pudim, sorvete, suco); Semente (óleo)	Sul (PR, RS, SC)
Cacau	<i>Theobroma cacao</i>	Malvaceae	Amêndoa torrada (chocolate); Casca (chá); Polpa do fruto (doce, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO) Nordeste (BA, MA)
Cagaita	<i>Eugenia dysenterica</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (chutney, doces, geleia, sorvete, suco)	Norte (TO); Nordeste (BA, CE, MA, PE, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG, SP)
Cajú	<i>Anacardium occidentale</i>	Anacardiaceae	Castanha; Polpa do pseudofruto (compota, doces, geleia, leite, licor, sorvete, suco); Pseudofruto in natura	Norte (AC, AM, AP, PA, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP)
Cajú-do-Cerrado	<i>Anacardium corymbosum</i> , <i>A. humile</i> , <i>A. nanum</i>	Anacardiaceae	Castanha; Polpa do pseudofruto (compota, doces, doce cristalizado, geleia, licor, passas, sorvete, suco); Pseudofruto in natura.	Norte (RO, TO); Nordeste (BA, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG, SP), Sul (PR)
Camu-camu	<i>Myrciaria dubia</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, mousse, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, PA, RO, RR); Centro-Oeste (MT)
Cará-amazônico	<i>Dioscorea trifida</i>	Dioscoreaceae	Tubera (bolos, doces, pães, pudim, purê)	Norte (AC, AM, PA, TO); Nordeste (MA, PB, PE); Centro-Oeste (GO, MT); Sudeste (MG)
*Castanha do Brasil / C. do Pará (Categoria Vulnerável -VU)	<i>Bertholletia excelsa</i>	Lecythidaceae	Castanha (bolos, doces, leite, sorvete)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR); Centro-Oeste (MT)
Cereja	<i>Eugenia involucrata</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, sorvete, suco)	Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)

Nome Popular	Nome Científico	Família	Partes Usadas	Regiões / Estados de Ocorrência Natural
Chichá	<i>Sterculia striata</i>	Malvaceae	Amêndoa in natura; Amêndoa (cozida ou torrada)	Norte (PA, TO); Nordeste (BA, CE, MA, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP)
*Coquinho-azedo (Categoria Vulnerável -VU)	<i>Butia capitata</i>	Arecaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (compota, doces, geleia, licor, mousse, sorvete, suco); Semente (óleo)	Nordeste (BA); Centro-Oeste (GO); Sudeste (MG)
Crem / Batata Crem	<i>Tropaeolum pentaphyllum</i>	Tropaeolaceae	Folhas, Flores e Frutos (imaturos); Túbera (condimento, conserva)	Sudeste (RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Croá	<i>Sicana odorifera</i>	Cucurbitaceae	Casca (chá); Polpa do fruto (creme ou purê, doce; refogado, óleo essencial, sorvete, suco); Semente (torrada [snack] ou farinha)	Norte (AM); Nordeste (PE); Centro-Oeste (GO); Sudeste (MG, RJ, SP);
Cubiu	<i>Solanum sessiliflorum</i>	Solanaceae	Fruto in natura (verde refogado); Polpa do fruto (doces, geleia, suco)	Norte (AM, AP, PA)
Cupuaçu	<i>Theobroma grandiflorum</i>	Malvaceae	Polpa do fruto (cremes, doces, geleia, mousse, pavê, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, PA, RO)
Erva Mate	<i>Ilex paraguariensis</i>	Aquifoliaceae	Folhas e Ramos jovens (chá, chimarrão)	Nordeste (BA); Centro-Oeste (DF, MS, MT); Sudeste (MG, SP); Sul (PR, RS, SC)
Fisalis	<i>Physalis pubescens</i>	Solanaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, suco)	Norte (AC, AM, RO, TO); Nordeste (BA, CE, PE, PB, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Goiaba	<i>Psidium guajava</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doce, sorvete, suco)	Norte (AC, AM); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PE, PI, SE); Centro-Oeste (MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Goiaba-serrana	<i>Acca sellowiana</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, sorvete, suco)	Sudeste (RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)

Nome Popular	Nome Científico	Família	Partes Usadas	Regiões / Estados de Ocorrência Natural
Guabirova / Gabiroba	<i>Campomanesia adamantium</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, licor, sorvete, suco)	Nordeste (BA); Centro-Oeste (DF, GO, MS); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Guaraná	<i>Paullinia cupana</i>	Sapindaceae	Semente in natura (extrato, xarope); Semente torrada (refresco, refrigerante, xarope);	Norte (AC, AM, PA)
Gueroba	<i>Syagrus oleracea</i>	Arecaceae	Polpa do fruto (doces, Farinha, geleia, sorvete, suco); Semente (doce, óleo); Palmito	Norte (TO); Nordeste (BA); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG, SP); Sul (PR)
Jabuticaba	<i>Plinia cauliflora; P. peruviana</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, sorvete, suco)	Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Jacaratiá / Mamãozinho	<i>Jacaratia spinosa</i>	Caricaceae	Fruto in natura; Fruto cristalizado; Polpa do fruto (doces, geleia); Medula dos ramos (bolos, doces, farofa, pudim)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PE, PB); Centro-Oeste (GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Jacaratiá / Mamão-do-mato	<i>Vasconcellea quercifolia</i>	Caricaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia); Medula dos ramos (amaciante de carnes, bolos, doces, farofa, pudim)	Nordeste (BA, CE, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Jatobá	<i>Hymenaea courbaril; H. stigonocarpa</i>	Fabaceae	Polpa do fruto (biscoito, bolo, doces, farinha, farofa, pães, pudim, sorvete, tortas)	Norte (AM, PA, RO); Nordeste (BA, CE, MA, PE, PI, PB); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR)
Jenipapo	<i>Genipa americana</i>	Rubiaceae	Polpa do fruto (bolo, compota, doces, fruto cristalizado, geleia, licor, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, SC)

Nome Popular	Nome Científico	Família	Partes Usadas	Regiões / Estados de Ocorrência Natural
*Juçara (Categoria Vulnerável -VU)	<i>Euterpe edulis</i>	Arecaceae	Polpa do fruto (doces, fermentados, geleia, pudim, sorvete, suco); Palmito (somente a partir de plantio ou manejo sustentável autorizado por órgão ambiental competente)	Nordeste (AL, BA, PB, PE, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Jurubeba	<i>Solanum paniculatum</i>	Solanaceae	Polpa do fruto (acompanhamento de pratos salgados, conserva, creme, omelete)	Norte (PA); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Licuri	<i>Syagrus coronata</i>	Arecaceae	Amêndoa in natura; Amêndoa (óleo); Polpa do fruto (doces)	Nordeste (AL, BA, PE, SE); Sudeste (MG)
Macaúba	<i>Acrocomia aculeata</i>	Arecaceae	Polpa do fruto (bolo, cocada, doces, geleia, mousse, óleo, paçoca doce, sorvete); Semente (óleo)	Norte (AM, PA, RR, TO); Nordeste (BA, CE, MA, PE, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (MG, RJ, SP); Sul (PR)
Major-gomes	<i>Talinum paniculatum</i>	Portulacaceae	Folhas e ramos jovens (cremes, saladas) Sementes (saladas, assar sobre pães)	Norte (AC, AM, PA, RO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Mandacaru	<i>Cereus jamacaru</i>	Cactaceae	Polpa do fruto (compota)	Norte (TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (GO); Sudeste (MG)
Mandioca	<i>Manihot esculenta</i>	Euphorbiaceae	Folha cozida (maniçoba) Raiz in natura (bolo, farinha, fécula, goma, polvilho, tacacá, tucupi); Raiz cozida	Norte (AC, AM, AP, PA, RO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PE, PI); Centro-Oeste (DF, GO, MT); Sudeste (MG, SP)
Mangaba	<i>Hancornia speciosa</i>	Apocynaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, licor, sorvete, suco)	Norte (AM, AP, PA, RO, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR)

Nome Popular	Nome Científico	Família	Partes Usadas	Regiões / Estados de Ocorrência Natural
Mangarito	<i>Xanthosoma riedelianum</i>	Araceae	Rizoma (frito, purê, sopas)	Sudeste (MG, RJ, SP)
Maracujá	<i>Passiflora actínia</i> ; <i>P. alata</i> ; <i>P. edulis</i> ; <i>P. nitida</i> ; <i>P. quadrangularis</i> ; <i>P. setacea</i>	Passifloraceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, mousse, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, SP, RJ); Sul (PR, RS, SC)
Mini-pepinho	<i>Melothria pendula</i>	Cucurbitaceae	Fruto (picles, saladas)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Murici	<i>Byrsonima crassifolia</i> ; <i>B. verbascifolia</i>	Malpighiaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, fermentados, geleia, licor, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, SP); Sul (PR)
Ora-pronobis	<i>Pereskia aculeata</i>	Cactaceae	Folhas (farinha, massas, massa de pães), Folhas/ Flores/Ramos jovens (saladas, refogados); Frutos (doces, geleia, licor, suco)	Nordeste (AL, BA, CE, MA, PE, SE); Centro-Oeste (GO); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Patatuá	<i>Oenocarpus bataua</i>	Arecaceae	Polpa do fruto (geleia, mousse, óleo (similar ao de oliva), suco)	Norte (AC, AM, PA, RO)
Pequi	<i>Caryocar brasiliense</i> , <i>C. coryaceum</i>	Caryocaraceae	Polpa da semente (bolo, conservas, doces, farinha, licor, óleo (similar ao de dendê), preparados (arroz, carne), sorvete, suco)	Norte (AM, PA, TO); Nordeste (BA, CE); Centro-Oeste (DF, GO, MT); Sudeste (MG, SP); Sul (PR)
Pera-do-cerrado	<i>Eugenia klotzschiana</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, mousse, sorvete, suco)	Nordeste (BA); Centro-Oeste (GO, MS); Sudeste (MG, SP)
*Pinhão (Categoria Em Perigo - EN)	<i>Araucaria angustifolia</i>	Araucariaceae	Semente in natura; Semente (farinha, farofa, paçoca, pudim)	Sudeste (MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)

Nome Popular	Nome Científico	Família	Partes Usadas	Regiões / Estados de Ocorrência Natural
Pitanga	<i>Eugenia uniflora</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, sorvete, suco)	Nordeste (BA); Centro-Oeste (MS); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Pupunha	<i>Bactris gasipaes</i>	Arecaceae	Polpa do fruto (Biscoitos, bolos, farinha, óleo, sorvete, suco); Palmito	Norte (AC, AM, PA, RO); Centro-Oeste (MT);
Taioba / Taioba roxa	<i>Xanthosoma taioba</i>	Araceae	Folha (Fritata, Panqueca, Refogado, Suflê), Rizoma (Cozido – bolos, purê ou Cozido e frito)	Nordeste (CE, PE); Centro-Oeste (MS); Sudeste (ES, MG); Sul (PR)
Tucumã	<i>Astrocaryum aculeatum</i>	Arecaceae	Polpa do fruto (Bolos, Doces, Farofa, Geleia, Óleo, Patê, Refresco, Sorvete) Palmito; Semente (óleo)	Norte (AC, AM, PA, RO, RR); Centro-Oeste (MT)
Umari	<i>Poraqueiba sericea</i>	Icacinaeae	Polpa do fruto (doces, geleia, mousse, patê); Semente (bolos)	Norte (AC, AM, AP, PA)
Umbu	<i>Spondias tuberosa</i>	Anacardiaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (compota, doces, geleia, sorvete, suco)	Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Sudeste (MG)
Umbu-cajá / Taperebá	<i>Spondias monbim</i>	Anacardiaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, sorvete, suco)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP);
Urucum	<i>Bixa orellana</i>	Bixaceae	Semente (condimento/ corante)	Norte (AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO); Nordeste (AL, BA, CE, MA, PB, PE, PI, RN, SE); Centro-Oeste (DF, GO, MS, MT); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)
Uvaia	<i>Eugenia pyriformis</i>	Myrtaceae	Fruto in natura; Polpa do fruto (doces, geleia, sorvete, suco)	Nordeste (CE, SE); Centro-Oeste (GO, MS); Sudeste (ES, MG, RJ, SP); Sul (PR, RS, SC)

