

Brasil da

# Alimentação Escolar



Um giro pelas  
melhores receitas

Brasil da  
Alimentação  
Escolar

---

Um giro pelas  
melhores receitas



### 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

### Elaboração Técnica e Pesquisa

Maria Sineide Neres dos Santos

### Revisão

FNDE  
Anne Karine Bandeira Almeida  
Germana Parente Neiva Belchior  
Laiane Tavares de Rezende  
Leandro dos Santos Ferraz  
Luciana Mendonça Gottschall  
Mariana Belloni Melgaco  
Marília Barreto Pessoa Lima Rodrigues  
Marília Bohnen de Barros  
Michele Lessa de Oliveira  
Solange Fernandes de Freitas Castro

### ABC

Cecília Malaguti do Prado  
Cláudia Ventura Caçador Carvalho  
Janaina Plessmann  
Paola Barreiros Barbieri  
Plínio Pereira Junior  
Riffat Iqbal

Centro de Excelência contra a Fome do WFP no Brasil  
Ericka Galindo  
Vinicius Limongi

### Projeto gráfico e diagramação

Caroline Melo

### Tradução para inglês

Vitória Rufino

### Fotografias

Acervo do Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar

Acervo do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação

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

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Brasil. Ministério da Educação  
Brasil da alimentação escolar [livro eletrônico] : um giro pelas melhores receitas / [elaboração técnica e pesquisa Maria Sineide Neres dos Santos]. -- 1. ed. -- Brasília, DF : FNDE, 2023.

PDF

ISBN 978-65-981889-4-8

1. Alimentação escolar 2. Educação - Brasil  
3. Merenda escolar - Brasil 4. Programa Nacional de Alimentação Escolar (Brasil) 5. Receitas culinárias I. Santos, Maria Sineide Neres dos.  
II. Título.

23-181691

CDD-371.7160981612

### Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação escolar : Orientação nutricional : Educação 371.7160981612

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# Sumário

## Mensagens Institucionais

Ministério da Educação	6
Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação	8
Agência Brasileira de Cooperação	10
Centro de Excelência contra a Fome do Programa Mundial de Alimentos	12

Panorama do concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar	14
---	----

A experiência do Reality Show	18
-------------------------------	----

O Programa Nacional da Alimentação Escolar: Há 68 anos transformando a educação brasileira	20
--	----

O papel do Nutricionista no Programa Nacional de Alimentação Escolar	26
--	----

A história dos nutricionistas que tiveram as merendeiras vencedoras nos concursos	28
---	----

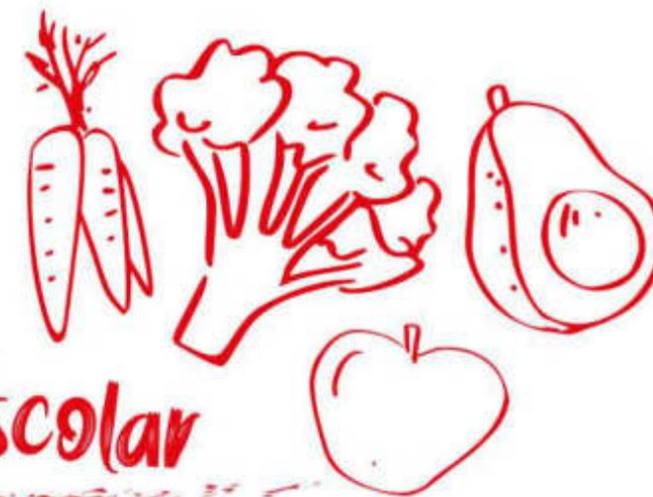
O papel da Profissional Merendeira no Programa Nacional de Alimentação Escolar	40
--	----

História das Merendeiras	42
--------------------------	----

Receitas Premiadas	58
--------------------	----

# Parceria é o ingrediente da

# Alimentação Escolar



Falar de alimentação no Brasil nos convida a refletir sobre as nossas identidades regionais e culturais. Nossas cidades possuem elementos únicos e particulares, mas que nos unem e nos fortalecem como sociedade e como nação. Isto exige de nós, como cidadãos, um senso de parceria e participação mútua para construir o Brasil que desejamos.

O país convive com as diferentes formas de insegurança alimentar e nutricional. Há cerca de 33 milhões de brasileiros que passam fome, em famílias com estudantes com desnutrição e deficiência de micronutrientes. E, na outra face da insegurança alimentar e nutricional, há cada vez mais estudantes com sobrepeso e obesidade e outros problemas relacionados à má alimentação.

Para enfrentar essa situação, no ano em que o nosso Programa Nacional de Alimentação Escolar, o PNAE, completa 68 anos de existência, algumas ações foram implementadas. Uma delas foi a assinatura de um Acordo de Cooperação Técnica (ACT) entre os ministérios da Educação (MEC), do Desenvolvimento e Assistência

Social, Família e Combate à Fome (MDS), Saúde (MS) e Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar (MDA) para promover a alimentação saudável e fortalecer a agricultura familiar no país. Outra importante medida foi o aumento dos recursos federais do PNAE em até 39%, após 6 anos sem reajuste, ampliando o orçamento para R\$ 5.5 bilhões anuais, exclusivos para a aquisição de gêneros alimentícios. Esses avanços só se tornaram realidade devido à realização de um trabalho conjunto, a partir de construção coletiva e parceria intersetorial.

Diante disso, a palavra cooperação tem se apresentado como cerne do trabalho que vem sendo promovido quando se trata da alimentação escolar. Em um primeiro momento, parece uma questão óbvia. No entanto, o verbo cooperar significa trabalhar juntamente com o outro, colaborar, contribuir com o trabalho do outro. E o Brasil tem um legado quando se fala de trabalho mútuo e aprendizado compartilhado. São mais de 80 países da América Latina, Caribe, África e Ásia

apoiados pelo Brasil na formulação de seus próprios programas de alimentação escolar, buscando fortalecer as parcerias, unindo esforços em prol de um objetivo comum. Juntamente com o Ministério das Relações Exteriores (MRE), por meio da Agência Brasileira de Cooperação (ABC) e de organismos internacionais, o Ministério da Educação (MEC) e o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) fazem valer o verdadeiro significado da palavra cooperação.

Pelo Projeto Brasil-FAO, denominado Consolidação dos Programas de Alimentação Escolar na América Latina e Caribe, no âmbito do qual foi criada a Rede de Alimentação Escolar Sustentável (RAES), 24 países da região têm tido a oportunidade de aprofundar conhecimentos sobre o PNAE. Já pelo Centro de Excelência Contra a Fome, do Programa Mundial de Alimentos (WFP), pelo menos 42 países estiveram no Brasil para conhecer in loco o funcionamento de nosso Programa.

Juntos almejamos fortalecer a alimentação escolar não meramente em seu caráter nutricional, mas como a garantia de um direito humano e fundamental à dignidade dos estudantes. E nossas nutricionistas e merendeiras são fundamentais para o sucesso desse objetivo. São elas que estão em contato direto com a comunidade escolar, levando alimentação de qualidade para mais de 40 milhões de estudantes nas 150 mil escolas brasileiras da educação básica pública. O verdadeiro significado de parceria e dedicação é o trabalho desenvolvido pelas milhares de profissionais que atuam junto ao Programa Nacional de Alimentação Escolar, sendo a melhor receita para transformar a educação do país.

**Camilo Santana**  
Ministro da Educação

# Para transformar a sociedade, a receita é a educação

É com grande orgulho que apresentamos o livro "Brasil da Alimentação Escolar: um giro pelas melhores receitas", publicação que reúne uma mistura deliciosa de cores, aromas, texturas, sabores e muito amor em criações culinárias servidas nas escolas públicas da educação básica de todo o Brasil. Seja nos mais afastados rincões, nas comunidades ribeirinhas, nas escolas indígenas e quilombolas ou nas cidades, diariamente, cerca de 40 milhões de estudantes recebem 50 milhões de refeições para uma alimentação adequada e nutritiva no ambiente escolar. E, quando o tema é alimentação escolar, há sempre um tempero diferente: os pratos chegam com um bom punhado de dedicação e muitas pitadas de trabalho sério.

Como já é tradição no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o livro que você tem em mãos simboliza o esforço conjunto de gestores e técnicos educacionais, professores, agricultores familiares, pequenos produtores rurais, conselheiros, entre outros membros da comunidade escolar, em colocar comida de qualidade na mesa dos estudantes.

Porém, vale destacar a atuação incansável das nutricionistas e merendeiras, verdadeiras heroínas nesse processo constante de alimentar corpos e nutrir mentes e sonhos de nossas crianças e adolescentes. São estas profissionais, mulheres na maioria, as grandes autoras desta obra literária. Elas nos ensinam valiosas lições sobre escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis, sementes fortes que influenciam bons hábitos por toda a vida dos estudantes e seus familiares.

Neste contexto, o Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar desempenha um papel fundamental. Ele não apenas celebra a criatividade culinária de nossas profissionais, mas também envolve toda a comunidade em uma jornada de aprimoramento ininterrupto do PNAE. Cada receita escrita representa uma oportunidade de inovação, uma chance de melhorar os cardápios e, acima de tudo, um gesto de carinho pela educação e nutrição dos nossos estudantes. E nosso sonho não parou por aí. As merendeiras do Programa foram encorajadas a apresentar

suas incríveis receitas em programas de Reality Show, com repercussão nacional, cuja experiência também é retratada neste livro.

Logo, esse complexo conteúdo se relaciona com saúde, segurança alimentar, desenvolvimento sustentável, incentivo a tradições e culturas alimentares locais, geração de renda, combate à evasão escolar e à fome, desenvolvimento da aprendizagem e melhoria no rendimento acadêmico. Tudo isso faz da alimentação escolar uma ferramenta poderosa de transformação da sociedade brasileira. E quando há o apoio de grandes parceiros, como o Ministério da Educação, Ministério de Relações Exteriores, por meio da Agência Brasileira de Cooperação (ABC) e o Centro de Excelência contra a Fome do Programa

Mundial de Alimentos (WFP) no Brasil, sabemos que o resultado não poderia ser diferente, em especial nesta publicação, o que comprova a experiência do governo brasileiro na alimentação escolar e na pulsão de todo seu ecossistema.

Em nome do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e de toda a cadeia gerencial e produtiva que faz acontecer o Programa Nacional de Alimentação Escolar, receba esta saborosa publicação. É de dar água na boca!

**Fernanda Pacobahyba**  
Presidente do FNDE





# Cooperação Internacional em alimentação escolar...

## ...um tempero ideal para um mundo melhor

A alimentação escolar sempre foi considerada tema prioritário e fundamental para a promoção do direito humano à alimentação, para o combate à fome e para o desenvolvimento socioeconômico dos países. No cenário complexo e desafiador sem precedentes em que vivemos atualmente, a alimentação escolar ganha maior relevância em decisões estratégicas de cunho internacional, na sua condição de ferramenta de apoio efetivo aos países para superar os impactos da fome no mundo que continuam a afligir os povos, em especial do Sul Global.

Nesse contexto, diversos programas brasileiros na área de segurança alimentar e nutricional têm sido objeto de interesse de países na África, América Latina, Caribe e Ásia. A Agência Brasileira de Cooperação (ABC) do Ministério das Relações Exteriores (MRE), em cooperação

com o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), e organismos internacionais, tem estabelecido parcerias com o objetivo de promover a pauta de alimentação escolar no Sul Global orientada pelas prioridades nacionais de desenvolvimento, definidas nos planos e programas setoriais de governo do Brasil.

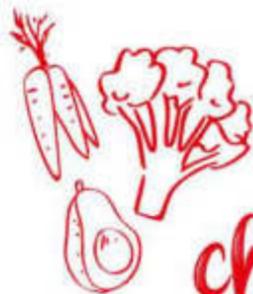
Na política externa, faz parte dessas prioridades a Cooperação Sul-Sul (CSS) que atua sob demanda e busca benefícios mútuos para os países cooperantes. A CSS se caracteriza pelo intercâmbio de experiências e boas práticas, por relações horizontais entre os países em desenvolvimento e orienta-se pelos princípios do respeito à soberania nacional, apropriação nacional e independência, sem condicionalidades e com a governança e a implementação dos projetos e programas de ações compartilhadas entre os parceiros cooperantes.

Nos últimos 15 anos, foram mais de 80 países envolvidos na cooperação Sul-Sul trilateral em alimentação escolar, e aproximadamente 31 milhões de dólares foram investidos pelo governo brasileiro. Na parceria com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), o projeto "Consolidação dos Programas de Alimentação Escolar na América Latina e Caribe" apoiou a criação da Rede de Alimentação Escolar

Sustentável (RAES), projeto regional iniciado pelo Brasil para construir soluções frente aos desafios da alimentação escolar na região. Já a parceria com o Programa Mundial de Alimentos (WFP), por meio do Centro de Excelência contra a Fome, instalado em Brasília, estimulou o vínculo da alimentação escolar às compras locais de alimentos previsto na Estratégia Continental da União Africana (2016-2025) com intuito de melhorar os indicadores educacionais, a renda e o empreendedorismo nas comunidades locais.

Tenho a convicção de que as boas práticas de alimentação escolar registradas nesta publicação, em especial o papel das nutricionistas e merendeiras, poderão inspirar nossos países parceiros a ampliar seus horizontes e ações. Acreditamos que a cooperação é o ingrediente perfeito para que esse conhecimento ultrapasse fronteiras e contribua para apoiar a transformação positiva de outras realidades.

**Embaixador Ruy Pereira**  
Diretor da Agência Brasileira  
de Cooperação



## Compartilhar é um prato cheio para o combate à fome

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.

O maior objetivo do Centro de Excelência é aproximar países que enfrentam desafios similares nas áreas de segurança alimentar e nutricional, com foco especial em programas de compra local para alimentação escolar ligados à agricultura familiar e à nutrição. 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.

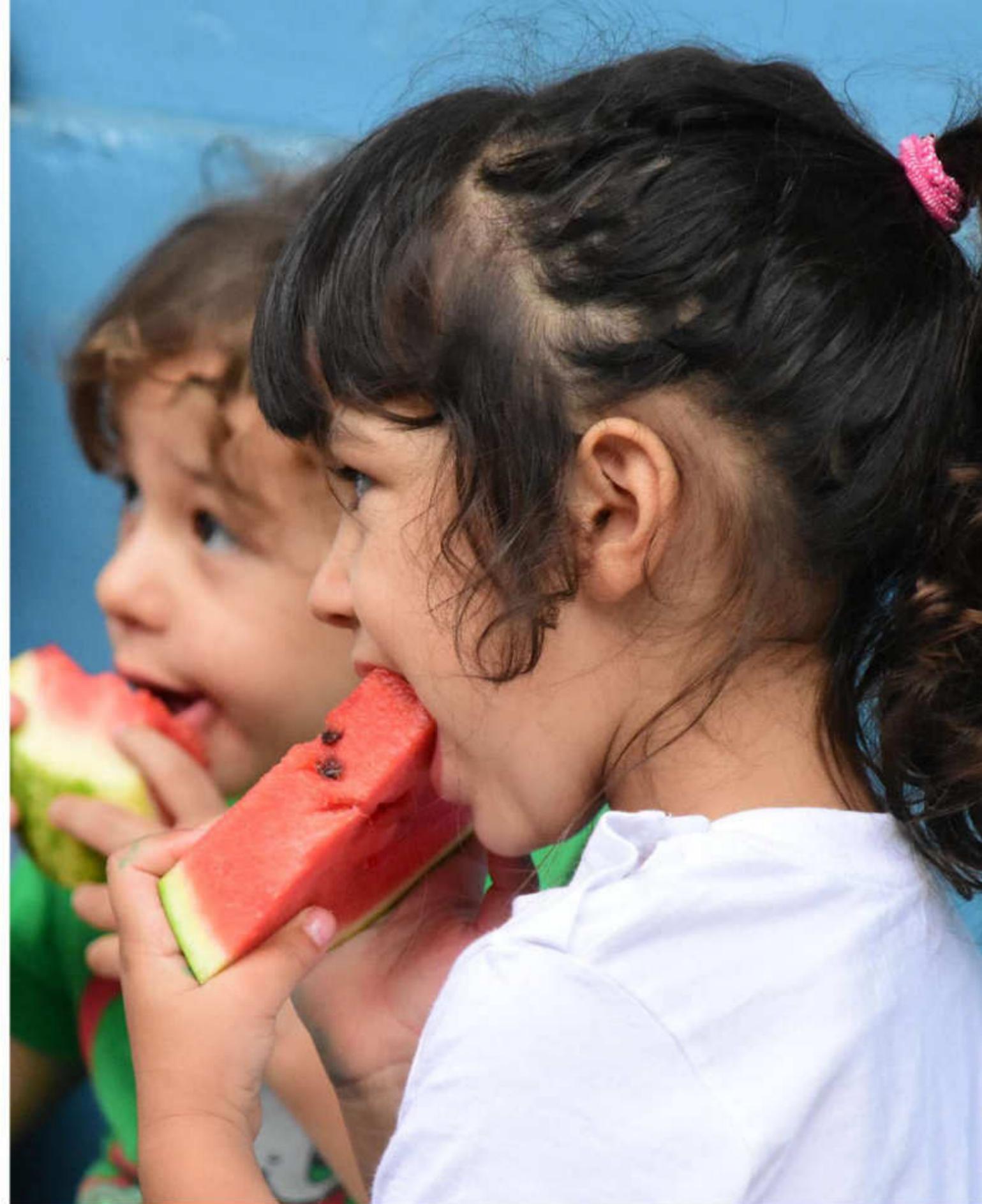
Por meio do PNAE, a comunidade escolar aprende sobre as escolhas que podem ser feitas para melhorar a saúde de todos e que as ações se fortalecem para o combate à fome.

Ficamos muito felizes em colaborar com o Ministério da Educação, do Fundo Nacional do Desenvolvimento da Educação e da Agência Brasileira de Cooperação na produção deste livro que retrata a riqueza da alimentação escolar do Brasil, com os registros dos concursos de receitas, que apoiamos diretamente.

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



# Panorama

do concurso Melhores Receitas

da Alimentação Escolar



Com objetivo de valorizar o papel das merendeiras na promoção da alimentação adequada e 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 (FNDE) e o Ministério da Educação (MEC) instituíram o **Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar**. A iniciativa reconheceu também a atuação de gestores e nutricionistas responsáveis técnicos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que avançou para programas no modelo de **Master Chefs da Alimentação Escolar**.

E, também com o propósito de comemorar os 60 anos do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), valorizar o papel das merendeiras na promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas públicas brasileiras de educação básica, bem como promover a mobilização da comunidade escolar para a temática Educação Alimentar e Nutricional, o FNDE e o MEC lançaram, em 2015, o Concurso **Melhores Receitas da Alimentação Escolar**. A edição contou com mais de 2.400 inscrições e, na grande final, premiou cinco vencedoras, sendo uma de cada região do país. A iniciativa cumpriu com os objetivos propostos com tanto sucesso que, em 2017, foi lançada a 2ª edição do concurso, que também contou com mais de 2 mil participantes, com cinco vencedoras em cada região. 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, conforme critérios estabelecidos no regulamento do concurso, como: contar com nutricionista responsável técnico cadastrado no FNDE e ter adquirido alimentos oriundos da agricultura familiar. Todos os integrantes dessa etapa receberam certificado de participação.

Na segunda etapa, **Estadual**, foi aberta a votação por meio do site do concurso, no qual nutricionistas ligadas ao FNDE e membros do Conselho de Alimentação Escolar selecionaram até 4 receitas inscritas no seu estado para participar da Etapa Regional. As receitas foram avaliadas quanto à: possibilidade de replicação da receita no contexto da alimentação escolar, utilização de alimentos regionais, inovação e originalidade. As ganhadoras e ganhadores dessa etapa receberam um kit para manipuladores de alimentos, personalizado para o concurso.

Na terceira etapa, **Regional**, foram selecionadas as 5 receitas mais bem votadas por **unidade federativa**, totalizando 135 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 as e 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 cadastradas 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 15 (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

#### Dados da 1ª Edição do Concurso:

-  2.433 merendeiras de todas as regiões participaram da primeira fase;
-  1.403 passaram para etapa estadual;
-  123 seguiram para a seleção regional;
-  15 merendeiras chegaram à grande final;
-  5 ganharam uma viagem internacional e um prêmio de R\$ 5 mil.

Para os primeiros colocados (um de cada região), além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, foi entregue um prêmio de R\$ 5 mil (cinco mil reais) e uma viagem internacional para o Chile.

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.

#### Dados da 2ª Edição do Concurso

-  2.252 merendeiras de todas as regiões participaram da primeira fase;
-  1.284 passaram para etapa estadual;
-  127 seguiram para a seleção regional;
-  15 merendeiras chegaram à grande final.

Para as 15 merendeiras vencedoras, os prêmios foram distribuídos nas seguintes categorias:

-  Para os terceiros colocados (um de cada região), além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, foi entregue um prêmio de R\$ 1 mil.
-  Para os segundos colocados (um de cada região), além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, foi entregue um prêmio de R\$ 3 mil.

Para os primeiros colocados (um de cada região), além dos prêmios recebidos nas etapas anteriores, foi entregue um prêmio de R\$ 6 mil e uma viagem internacional para a República Dominicana.

# A Experiência do Reality Show Merendeiras



As duas edições do Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar provocaram uma mobilização profunda nos municípios, envolvendo prefeitos, secretários de educação, nutricionistas, professores, diretores de escolas, estudantes e conselheiros de alimentação escolar. Após o resultado, as vencedoras receberam festas de comemoração nas suas comunidades e os eventos contribuíram para a valorização do seu trabalho, além de promover um reconhecimento do próprio PNAE e despertar nos gestores uma atenção maior ao Programa, motivando-os a executá-lo com mais empenho e qualidade.

Diante da repercussão, a imprensa fez cobertura jornalística com mídia espontânea, apresentando inclusive reportagens sobre os aspectos positivos do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Com esse cenário, revelou uma audiência já mobilizada para receber e acompanhar uma série de TV.

E assim, em 2018, o FNDE celebrou essa audiência lançando o programa **Super Merendeiras**, com as 10 merendeiras vencedoras das duas edições anteriores do concurso, garantindo o sucesso da iniciativa e o alcance dos objetivos propostos: divulgar as boas práticas e o impacto positivo do PNAE como política pública, estimular a alimentação saudável e valorizar o trabalho das merendeiras.

O **Super Merendeiras** abordou temas como: a importância da merendeira na educação alimentar e nutricional dos estudantes; a relação entre a alimentação saudável e o rendimento escolar dos alunos; a importância de uma alimentação saudável e acessível; histórias e curiosidades sobre ingredientes regionais, dentre outros. A série foi transmitida pela TV Escola.

Com o grande sucesso do primeiro Reality de Merendeiras do Brasil, em um ano de 2022 pós-pandemia, o país teve a ousadia de realizar outro reality que, dessa vez, ganhou o nome de **Reality Show de Merendeiras**, em parceria com a Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab). O objetivo foi alavancar o uso da produção dos agricultores familiares do Brasil, a partir de uma competição culinária mais bem produzida e televisionada.

Com a participação de 15 merendeiras, representantes das 5 regiões do Brasil, além de nutricionistas atuantes no PNAE, o reality apresentou receitas elaboradas com produtos oriundos da Agricultura Familiar e, obrigatoriamente, de acordo com os parâmetros da Resolução CD/FNDE nº 06/2020. O programa foi dividido em oito episódios com duração de 45 minutos cada, sendo veiculado um episódio por semana na Rede TV, no período de 8 de maio a 26 de junho de 2022.

Programa Nacional da  
Alimentação Escolar:

Há 68 anos

transformando a Educação Brasileira



No contexto brasileiro, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), coordenado pelo FNDE/MEC, possui mais de seis décadas de existência e vincula-se à Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN) e à Política Nacional de Educação. O PNAE se tornou uma referência mundial de promoção de alimentação saudável e sustentável nas escolas.

Com orçamento anual de mais de 5 bilhões de reais, o PNAE diariamente oferece atendimento a cerca de 40 milhões de estudantes da educação básica pública, em aproximadamente 150 mil unidades educacionais espalhadas nos 5.570 municípios brasileiros. O Programa possibilita a oferta diária de refeições planejadas por mais de 8 mil nutricionistas, preparadas por mais de 300 mil merendeiras e monitoradas por 80 mil conselheiros de alimentação escolar. Entre os objetivos do PNAE estão não somente

assegurar a oferta de uma alimentação saudável e variada a todos os estudantes da rede pública de educação, mas também promover hábitos alimentares saudáveis entre os estudantes e suas famílias.

A aprovação da Lei nº 11.947/2009, com a respectiva Resolução CD/FNDE nº 06/2020, significou grandes avanços para o PNAE. O primeiro deles foi a extensão do programa para toda a rede pública de educação básica e de jovens e adultos. A lei de 2009 também incluiu a educação alimentar e nutricional no currículo escolar, fortaleceu o controle social executado pelos conselhos de alimentação escolar, garantiu o aporte nutricional mínimo de 20% das necessidades diárias dos estudantes e definiu diretrizes nutricionais para aquisição dos alimentos, estabelecendo inclusive categorias de restrição e proibição de produtos alimentícios. A norma estabeleceu, ainda, que um mínimo de 30% dos repasses do FNDE para a compra de alimentos seja utilizado na aquisição direta de produtos da agricultura familiar, priorizando os assentamentos de reforma agrária, as comunidades tradicionais indígenas e as comunidades quilombolas.

Importante ressaltar, ainda, o respeito aos hábitos alimentares regionais no Programa, à diversidade cultural, assim como às culturas e tradições alimentares. Isso tem sido descrito em diversos conceitos e diretrizes que orientam os programas

públicos relacionados à Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil. Tal fenômeno se conforma particularmente a partir dos anos 1990, quando a alimentação adota a perspectiva do direito humano, perspectiva que integrará os documentos normativos relacionados ao campo, mas, em especial, em 2006, quando a alimentação se torna um direito constitucional. Todavia, pensar o respeito aos hábitos e tradições alimentares em um contexto cultural, social, político e econômico – em que se propõem mudanças nas práticas alimentares, tendo em vista a promoção da saúde e a prevenção de doenças – constitui um desafio para a execução das políticas públicas no âmbito local.

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 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, italiana, 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 diversos 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 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 ultraprocessados.

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, favorecendo, inclusive, a construção da noção de pertencimento a uma determinada comunidade por quem produz e por quem recebe os alimentos.

Entretanto, a alimentação escolar se dá em um espaço de relações de poder historicamente legitimado, também produtor de práticas e identidades, em que 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 promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Esses avanços tornaram o PNAE uma referência mundial de promoção de alimentação adequada, saudável e sustentável nas escolas. O Programa



é implementado a partir do referencial estratégico do FNDE, que tem como visão “ser referência na implementação de políticas públicas educacionais”, tendo como valores compromisso, ética, integridade, transparência e inovação. Estes princípios permeiam a execução do PNAE e reforçam o interesse de países em desenvolvimento em aprenderem mais com o Brasil sobre seus avanços nessa área.

Além de sua importante contribuição para o alcance do ODS 2, o Programa de Alimentação Escolar brasileiro é uma ferramenta de garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável. O PNAE possui ações que promovem a aprendizagem, o rendimento escolar e o desenvolvimento biopsicossocial dos estudantes.

Um recente avanço na legislação foi direcionado para as mulheres. Grupos formais e informais de mulheres da agricultura familiar terão prioridade na venda

de alimentos destinados ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). É o que determina a Lei 14.660/2023. Desse modo, quando os alimentos forem adquiridos de família rural individual, ao menos 50% da compra será feita em nome da mulher.

Outra novidade foi o retorno da instalação do Comitê Gestor interministerial e do Grupo Consultivo, responsáveis por desenvolver ações para qualificar e fortalecer a aquisição direta de produtos da agricultura familiar para a alimentação escolar, por meio da Portaria nº 219/2023. Os colegiados, que reúnem integrantes de várias instâncias governamentais e da sociedade civil, buscam garantir uma alimentação mais saudável para os estudantes das redes públicas, ao mesmo tempo em que procuram ampliar a compra pública para os agricultores familiares. A medida amplia a intersetorialidade, a participação popular, a transparência e o controle social no Programa.



# 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 agora pelas atualizações da Resolução CD/FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020. 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 (EEx) em respeitar os parâmetros numéricos de nutricionistas por aluno. O nutricionista responsável técnico deverá, obrigatoriamente, estar vinculado ao setor de alimentação escolar da EEx e ser cadastrado no FNDE.

A prática do nutricionista está balizada por diretrizes da alimentação escolar reguladoras do PNAE, programa educacional integrante da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. 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 com o setor da Educação, alinhando os saberes da saúde com os saberes educacionais. Desse modo, sua atuação deve estar alinhada à construção de um Projeto Político-Pedagógico (PPP) que se proponha a estabelecer novos paradigmas de gestão e de práticas pedagógicas. E no **Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar** não foi diferente, pois o nutricionista teve um papel fundamental apoiando suas merendeiras desde a inscrição até a elaboração da receita na grande final, em Brasília. Assim, os(as) nutricionistas contribuíram com o seu depoimento sobre o **Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar**.

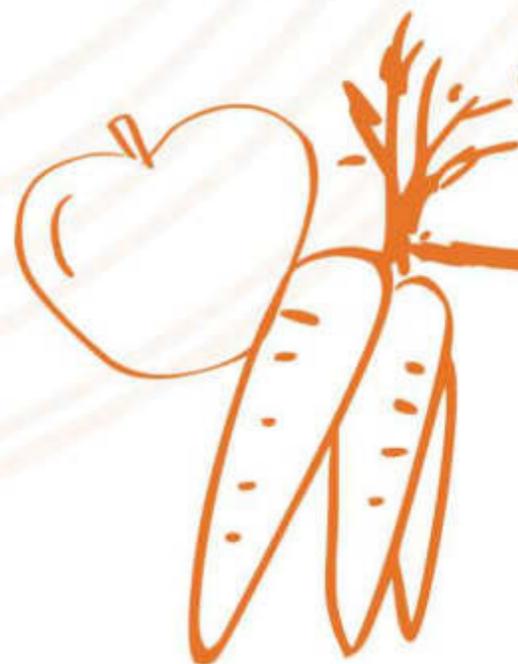
A história dos

nutricionistas

que tiveram as

me vendeiras

vencedoras nos dois concursos



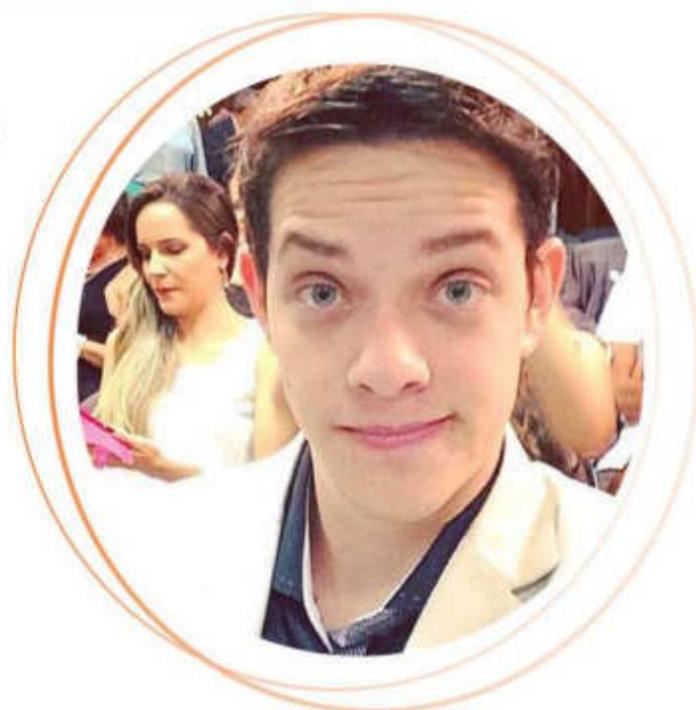
# Nutricionistas da 1ª Edição

## Lorran Abrantes

Nutricionista Responsável Técnico do Estado de Goiás

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

Uma cerimônia muito bem planejada e executada pelo MEC/FNDE, que deram à Merenda Escolar



um novo ânimo e motivação para continuar na luta.

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

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



## Taís Cardoso de Jesus

Nutricionista de Salvador/BA

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

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

Agradeço a Deus por tudo!"

## Katia Cristina Brito dos Santos Silva

Nutricionista de Parauapebas/PA

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

A etapa de Brasília nos trouxe mais conhecimento com as palestras e curso gastronômico e manipulação de alimentos, aperfeiçoando nossos saberes, o que nos deixou mais seguras para a etapa final do concurso.

Ficamos honrados e felizes em termos representado a Região Norte com a receita vencedora: Arroz de Cuxá com Charque."





## Ana Cléa Bezerra Santos

Técnica de Nutrição de Parauapebas/PA

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

Hoje somos testemunhas do quanto são gratificantes essas ações que visam valorizar as pessoas com quem trabalhamos, não só a merendeira Maria Arlete, que graças ao seu talento foi campeã da Região Norte, mas a equipe que faz a alimentação escolar como um todo,

tanto as merendeiras, os nutricionistas, até mesmo os gestores. Percebemos que todos sentem um imenso orgulho de o município ter entre seus funcionários a grande campeã, mas, acima disso, vemos o quanto mudou para melhor nossa relação com todas elas. Estão motivadas e sempre perguntando quando terá outro concurso, que já têm receitas, e essa aproximação facilitou muito o nosso trabalho como equipe de nutrição da Alimentação Escolar.

O concurso nos motivou a criar outros projetos de valorização, como fazer a avaliação nutricional das merendeiras, e toda essa revolução só foi possível graças ao concurso. Inclusive, uma das premiações foi a viagem de intercâmbio entre Brasil/Chile, na qual fui convidada para acompanhar a merendeira campeã Maria Arlete. Fiquei lisonjeada e feliz, pois é o reconhecimento do trabalho que temos feito no dia a dia na alimentação escolar.

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

## Dayana Lemos De Souza

Nutricionista de Santa Maria de Jetibá/ES

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

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

As experiências vividas em todas as etapas do concurso (premiação, homenagem, intercâmbio de experiências) confirmaram o grande papel da merendeira escolar como agente ativo na execução do PNAE, bem como evidenciaram a importância da parceria



entre nutricionista e merendeira, mostrando que a alimentação escolar se faz com dedicação e trabalho em equipe."



## Anna Crystina Rodrigues

Nutricionista de Matelândia/PR

"O prêmio Melhores Receitas da Alimentação Escolar/Região Sul representou uma grande conquista para o município, em especial ao setor de alimentação escolar, pois foi o reflexo de um trabalho construído em equipe e temperado com amor e dedicação.

A partir da primeira etapa eliminatória, iniciamos uma corrente de pedidos para que nutricionistas e presidentes do CAE acessassem o portal e votassem nas receitas compatíveis com o propósito do concurso. Para a atividade de educação alimentar e nutricional, englobamos a escola nessa tarefa, e os alunos tiveram uma aula especial com professor, nutricionista e merendeiras, além de prepararem a "Torta de Arroz Nutritiva" para degustação.

A "prova de fogo" aconteceu em Brasília, e os papéis foram invertidos. Fiquei de auxiliar da merendeira, nos sentimos literalmente dentro de um reality show culinário, sendo avaliadas em todas as ações e, ao final, apresentando a receita à banca de jurados. A cerimônia de premiação foi uma celebração aos 60 anos do PNAE. Em nenhum momento sentíamos clima de disputa e, sim, uma festa.

Ao final da premiação foi anunciada como parte do prêmio à merendeira uma viagem



internacional para Santiago do Chile, para uma visita técnica e troca de experiências, com direito a acompanhante. Veio então minha maior surpresa: sem nem pensar muito a respeito, Lurdes me disse: "Anna, é você que eu quero comigo nessa viagem!" A partir de então nossa alegria ficou ainda maior esperando ansiosas a data de embarque. Vivi uma experiência única, profissional e de vida.

Tenho como meta contribuir na gestão do programa da melhor maneira possível, pois os momentos de aprendizado com a equipe do FNDE/FAO, merendeiras e colegas nutricionistas evidenciaram o quanto é importante o alimento e tudo o que sua produção engloba."



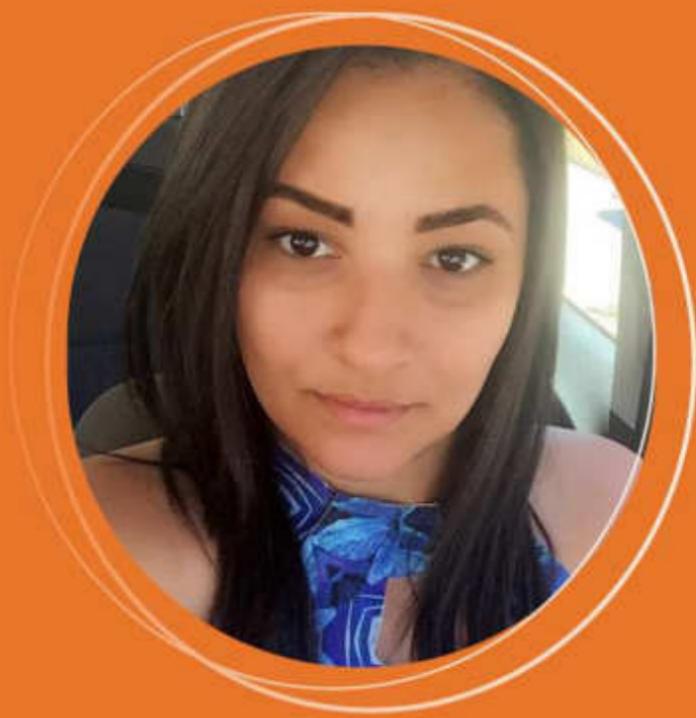
## Nutricionistas da 2ª Edição

### Melissa Machado

Nutricionista Responsável Técnico Taquarussu/MS

"Foi muito satisfatório 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!"





## Gisele L. Barbosa

Nutricionista de Tacaratu/PE

"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 à 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 saiu, ficamos sem acreditar... A etapa Nacional em Brasília foi marcante, pudemos trocar experiências, conhecimentos, participar de cursos, resumindo, foi uma grande oportunidade de aprendizado.

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



## Carmen Brandão

Nutricionista de Belém/PA

"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 à legislação, que nos orientam na prática profissional.

Espero participar de outros momentos promovidos pelo FNDE.

Obrigada por tudo!"





## Renata Auxiliadora De Paula Pessoni

Nutricionista de São Sebastião  
do Paraíso/MG

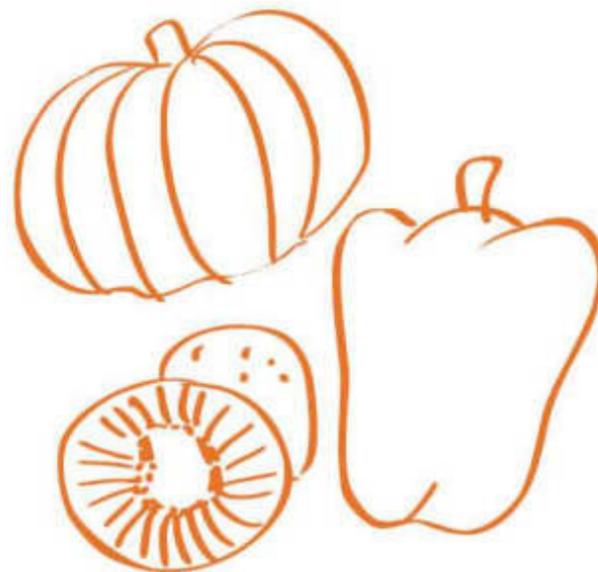
"O Concurso Melhores Receitas chegou em boa hora para o nosso município, pois com o Prêmio a Alimentação Escolar de nossa cidade ficou conhecida e reconhecida por todos.

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 Geremia

Nutricionista de Bento Gonçalves/RS

"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 preferem ser 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 das crianças são vencedores."

# O papel da profissional Merendeira no

## Programa Nacional de Alimentação Escolar

As funções da merendeira 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. Nesse sentido, 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. O objetivo do Programa é, portanto, contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos estudantes, 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 PNAE incorpora, assim, elementos relacionados à produção, acesso e consumo, com o objetivo de, simultaneamente, oferecer alimentação saudável aos estudantes de

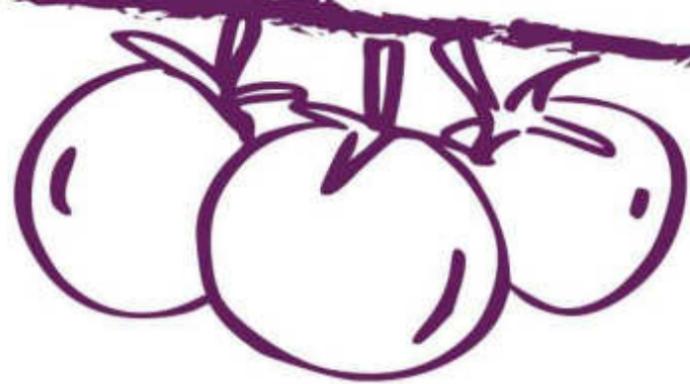
escolas públicas de educação básica do Brasil e estimular a agricultura familiar e o desenvolvimento sustentável.

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 estudantes 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 as configuram como o elo entre a alimentação escolar e o estudante.

E, para valorizar o papel das merendeiras e promover a formação de hábitos alimentares saudáveis, o MEC e o FNDE criaram o Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar, que deu oportunidade ao público conhecer histórias de mulheres guerreiras. Assim, as merendeiras fazem o seu depoimento sobre o Concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar.





# 5 Histórias das vencedoras

da 1ª edição do concurso Melhores  
Receitas da Alimentação Escolar



## Osmarina Assini

### Merendeira de Iporá/GO

#### Região Centro-Oeste

"Ter participado deste concurso foi de suma importância, com experiências inigualáveis, pois a cada eliminatória as expectativas aumentavam. Em Brasília, conforme as merendeiras iam chegando, as conversas rolavam e parecia que já nos conhecíamos há tempo. Com tudo isso pude perceber que o Brasil tem uma diversidade cultural elevada em diversas áreas.

O apoio da organização foi fundamental para podermos fazer os cursos, e a prova de fogo, o convívio e a troca de experiências com todas me fizeram ampliar o gosto de querer aprender cada dia mais. Quando me inscrevi jamais pensei que seria uma das ganhadoras. Por gostar de me aventurar nesta área, sempre quis fazer alguma faculdade direcionada

à alimentação, com tudo que o concurso nos proporcionou, fez com que melhorasse mais o pessoal e o profissional.

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

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

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

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

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

Podemos ver que em vários quesitos estamos à frente daquele país: lá a agricultura familiar e as nutricionistas não são obrigatórias. O intercâmbio foi fundamental para vermos que temos que melhorar mais ainda. Na minha vida profissional esse concurso veio somar cada dia mais, pois pude ver que de um "simples omelete podemos fazer um banquete", e espero aprender mais e estar

passando o que aprendi com todo esse processo ao qual estamos passando, muito obrigada a Deus e a todos vocês.

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

Sou muito grata às outras merendeiras que passaram por tudo que passamos e aos incentivos de cada uma, às novas amizades que pude fazer.

Que Deus os abençoe hoje e sempre!"

"Falo das experiências que vivi com essa receita criativa, com esse concurso que foi uma coisa boa na minha vida. Eu, como merendeira, me sinto realizada com a oportunidade de ter aprendido muito em Brasília. O FNDE foi tão especial na minha vida, simplesmente adorei cozinhar. Em Brasília foi tudo de bom, um grande sucesso, pude conhecer pessoas maravilhosas, principalmente as que nos receberam muito bem.

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

Obrigada a todos!"



**Dejanira de Souza**  
Merendeira de Salvador/BA  
Região Nordeste



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

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

Esse reconhecimento só nos motiva a trabalhar com mais carinho e dedicação, fazendo o melhor pela merenda escolar.

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



**Maria Arlete da Silva**  
Merendeira de Paraupabas/PA  
Região Norte



## Anilda Berger

Merendeira de Santa Maria de Jetibá/ES

Região Sudeste

"Foi uma grande surpresa quando soube que ganhei em 1º lugar no concurso, com minha receita de bolo salgado de arroz, que criei sozinha sem o uso de qualquer informação que pudesse me ajudar. Em Santa Maria de Jetibá/ES, ganhei uma panela de arroz e para mim não teria mais nada.

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

No final do mês de janeiro de 2016 fomos para Brasília. Foram dias espetaculares ao lado de minhas colegas Gerlinda e Leila. No final da competição tivemos que fazer as receitas, estava calma, me senti como se estivesse em casa com meus filhos e meu marido. Eles começaram a divulgar os resultados e agi normalmente. Porém, quando falaram que eu era a grande vencedora do concurso (nem imaginava que iria ganhar), foi uma grande surpresa. Como premiação ganhei R\$ 5.000,00 e duas passagens aéreas para visitar o Chile. Com prazer convidei a Dayana para ir junto.

No dia 9 de abril, saímos de São Paulo em direção ao Chile, em um voo tranquilo. Foram dias sensacionais conhecendo coisas novas, lugares e comidas diferentes, apesar do frio. Voltamos para casa no dia 15 de abril de 2016. Foi um imenso prazer fazer minha receita do bolo salgado de arroz e representar a nossa região."

"A história da torta nutritiva de arroz começou quando participei do concurso público do município de Matelândia/PR para o cargo de merendeira. Na prova prática teria que fazer algo diferente, juntando os ingredientes disponíveis, e então elaborei a receita, conquistando o primeiro lugar do processo seletivo.

Alguns anos depois surgiu o concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar, quando a nutricionista do município e a escola onde trabalho me incentivaram a participar. Após a classificação nas etapas regionais, tive o privilégio de representar meu estado em Brasília. Consegui o primeiro lugar no concurso, representando a

Região Sul do país. Com isso, ganhei uma viagem ao Chile para conhecer a alimentação escolar daquele país, foi um aprendizado muito produtivo. Comparei a alimentação escolar entre os países e percebi que o Brasil se destaca.

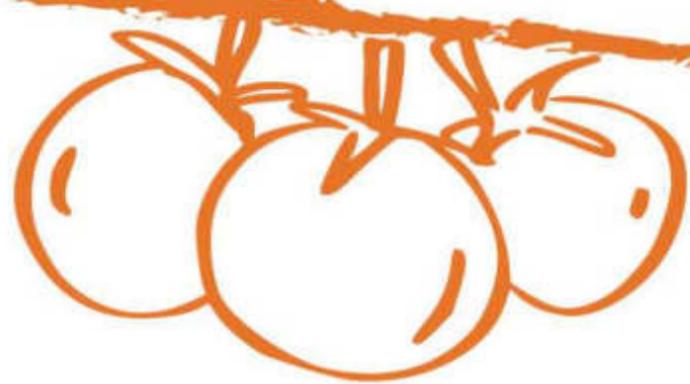
Depois da vitória neste concurso, surgiram novas oportunidades: fui convidada a participar de eventos na área de alimentação na capital e em outros estados, como Porto Alegre e São Paulo. Foi uma grande experiência para minha vida, estou realizada e muito feliz."

## Maria de Lurdes Fidelis

Merendeira de Matelândia/PR

Região Sul





# 5 Histórias das vencedoras

da 2ª edição do concurso Melhores  
Receitas da Alimentação Escolar



## Debora Ribeiro

Merendeira de Taquarussu/MS  
Região Centro-Oeste

"Fiquei muito feliz em participar e ganhar esta edição do concurso, foi gratificante ver minha profissão valorizada, voltar para meu município levando um título que foi ganho não apenas por meu mérito, mas porque 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..."

"O concurso para mim significou muito, ganhar esse prêmio foi de uma importância sem igual, foi único, uma experiência que jamais vivi, um aprendizado que levarei para o resto da vida! Apesar de que o maior prêmio mesmo 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 para todos que me apoiaram e me acompanharam nessa etapa tão importante da minha vida!

O meu retorno do concurso foi surpreendente, sentir o apoio satisfatório de cada um,

ser recepcionada com muito carinho e reconhecimento fizeram com que eu percebesse a importância que uma merendeira tem para a escola e, principalmente, para 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 fazemos! 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!!! Obrigada!!!"

## Gilda de Souza

Merendeira de  
Tacaratu/PE  
Região Nordeste





## Maria Claudia dos Santos

Merendeira de Belém/PA

Região Norte

"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 à 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."

"Participar do concurso foi de grande importância para mim. Ter a chance de ir para Brasília disputar a final me deixou eufórica e lisonjeada. Aprendi inúmeras coisas vivenciando situações em minha vida que, para mim, eram 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 a diversidade da culinária regional e provei de seus ricos sabores através do trabalho apresentado por cada participante. Jamais vou me esquecer desses momentos mágicos, que deixaram uma marca positiva em minha vida, enriquecendo minha história."

Ao retornar para a escola como vencedora regional do Sudeste, Estado de Minas Gerais, não pude conter a alegria e satisfação presentes 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 pela secretária municipal de Educação, Maria Ermínia Preto de Oliveira Campos. Fui agraciada com uma viagem a 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 Mineirim, 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 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 Mineirim, feito por mim, é bom para mim e para o Brasil "Tudim!"



## Luciana Pinheiro

Merendeira de São Sebastião do Paraíso/MG  
Região Sudeste

“Quando voltei de Brasília para minha cidade, dentro do avião meu coração já começou a bater forte, daí caiu a ficha da emoção, mistura de sentimentos que aconteceu nesse concurso. Abri a janela do avião e agradei a Deus pela oportunidade de ser uma das 15 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 apenas ter projetos alimentares e não valorizar quem dá o toque final com perfeição, nós merendeiras. A minha maior gratificação é olhar aqueles sorrisos de gratidão nos olhos dos pequenos.”



## Daniela Felizardo

Merendeira de Bento Gonçalves/RS  
Região Sul



# 5 receitas

da 1ª Edição do concurso  
Melhores Receitas da Alimentação Escolar



Agora que já conhecemos as nutricionistas e as merendeiras vencedoras nas duas edições, vamos nos debruçar e preparar as maravilhosas receitas finalistas nos dois concursos.

# Torta Saborosa de Batata-Doce com Peixe

Merendeira: **Osmarina Pereira Assini**



EE Vereador Antônio Laurindo



Iporá/GO



Tempo de preparo:  
01h20min



Número de porções:  
10



Ingredientes



Modo de preparo

2 xícaras de chá de batata-doce cozida  
1 xícara de chá de leite de vaca integral  
2 unidades médias de ovo de galinha  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
5 colheres de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de fermento em pó  
2 xícaras de chá de água  
1 ½ xícara de chá de molho de tomate  
2 unidades grandes de tomate  
2 unidades médias de cebola  
6 unidades médias de limão  
3 dentes médios de alho  
3 colheres de chá de óleo de soja  
½ xícara de chá de cebolinha verde  
½ xícara de chá de salsinha  
2 colheres de sopa de orégano  
6 unidades grandes de milho  
1 xícara de chá de queijo parmesão  
6 unidades médias de cenoura  
1 ½ colher de chá de sal  
2 xícaras de chá de filé de tilápia

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



# Abará de Carne Moída com Aipim



Merendeira:  
Dejanira de Souza



EM Nossa Senhora  
Das Candeias



Tempo de preparo:  
02h00



Salvador/BA



Número de porções:  
10



Ingredientes

1kg de carne bovina moída  
1 cabeça grande de alho  
1kg de mandioca crua  
1kg de tomate  
1,5kg de cebola  
2 maços de folhas de coentro  
1kg de pimentão verde  
200ml de azeite de dendê  
1,5 litro de água  
1 colher de sopa de sal  
2 folhas de bananeira



Modo de preparo

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

# Arroz de Cuxá com Charque

Merendeira:  
Maria Arlete da Silva



EMEF Novo Horizonte



Parauapebas/PA



Tempo de preparo:  
01h30



Número de porções:  
10



Ingredientes

1 maço de cuxá  
320g de arroz  
100g de cebola  
100g de pimentão verde  
500g de carne de charque  
100g de tomate  
4 dentes médios de alho cru  
1 maço de coentro  
3 pimentas-de-cheiro  
Sal a gosto



Modo de preparo

1. Corte o charque em pedaços pequenos e deixe ferver por 20 minutos para retirar o excesso de sal. Em seguida escorra e reserve.
2. Em uma panela, refogue o charque já dessalgado.
3. Acrescente alho, cebola, tomate, pimentão, pimenta-de-cheiro, coentro e o cuxá cortado em pedaços pequenos. Mexa bem.
4. Acrescente o arroz, o sal e a água e deixe cozinhar em fogo médio até que o arroz esteja cozido.





# Bolo Salgado de Arroz da Anilda

Merendeira:  
Anilda Berger



EMUEF Baixo Rio  
Pantoja



Santa Maria de Jetibá/ES



Tempo de preparo:  
01h30'



Número de porções:  
10



## Ingredientes



## Modo de preparo

700g de peito frango  
3 unidades médias de ovos de galinha  
½ copo de requeijão de leite de vaca integral  
½ copo de requeijão de farinha de trigo  
2 xícaras de chá de arroz cozido  
2 colheres de sopa de óleo de soja  
2 unidades médias de tomates  
1 unidade média de cenoura  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 unidade média de cebola  
1 colher de sopa de sal  
¼ maço de cebolinha

1. Cozinhe o arroz, reserve.
2. Cozinhe o peito de frango e desfie. Reserve.
3. Bata no liquidificador os ovos, a farinha de trigo, o leite e o óleo.
4. Misture com o restante dos ingredientes já picados e com o peito de frango desfiado.
5. Bata acrescentando o fermento em pó e asse em forma untada por aproximadamente 40 minutos.



# Torta de Arroz Nutritiva

Merendeira:  
Maria de Lurdes Fidelis



Pedro II EMD EI EF



Matelândia/PR



Tempo de preparo:  
01h00



Número de porções:  
10



Ingredientes



Modo de preparo

100g de arroz  
5 colheres de sopa de óleo de soja  
3 colheres de farinha de trigo  
1 unidade de ovo de galinha  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 pitada de sal  
1 xícara de café de brócolis cozido  
½ unidade média de cebola  
2 unidades pequenas de cenouras  
2 colheres de sopa de cheiro-verde  
1 pires de café de peito de frango desfiado  
1 pires de café de repolho ralado  
1 unidade de tomate grande  
2 xícaras de café de leite de vaca integral

1. Para a massa: bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a farinha de trigo e o arroz. Misture o sal e o fermento.  
2. Para o recheio: misture peito de frango desfiado, cebolinha e salsinha, repolho ralado, brócolis picados, cenouras em cubos, cebola e tomates picados.  
3. Despeje a massa numa forma e misture os ingredientes do recheio.  
4. Leve para assar por aproximadamente 50 minutos.

# 5 receitas

da 2ª Edição do concurso

Melhores Receitas da Alimentação Escolar



# Legumes ao Creme de Milho

Merendeira:  
Debora de Souza Leal Ribeiro

 EM Irene Linda Zioli  
Crivelli

 Taquarussu/MS

 Tempo de preparo:  
01h00

 Número de porções:  
10

 Ingredientes

500g de cenoura crua  
500g de vagem crua  
600g de milho-verde cru  
500g de couve-flor crua  
500g de frango cru (ou outra carne branca)  
50g de salsa crua  
20g de cebolinha crua  
40g de margarina vegetal sem sal  
5g de alho cru  
15g de sal de cozinha  
1,5 litro de leite de vaca integral

 Modo de preparo

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





## Caldo Nordestino Nutritivo

Merendeira:  
Gilda Rosângela Cordeiro de Souza



Escola Juazeiro



Tacaratu/PE



Tempo de preparo:  
01h30



Número de porções:  
10



Ingredientes



Modo de preparo

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 taiti  
20g de sal de cozinha  
20g de semente de cominho  
100g de couve crua  
1kg de mandioca crua  
3 litros de água

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 açafrão.
3. Junte o tomate, a cebola, o pimentão, a pimenta-de-cheiro e refogue por 2 minutos.
4. Acrescente 1 litro de água, o coentro e cozinhe até que a carne fique bem macia. Bata a mandioca/macaxeira ou o cará no liquidificador com a água do cozimento em velocidade máxima por aproximadamente 3 minutos.
5. 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.
6. Corte a couve-folha em tirinhas bem finas e misture ao caldo. Leve para cozinhar em fogo baixo por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Desligue o fogo, salpique cheiro-verde e sirva.

# Macarronada Paraense

Merendeira:

Maria Claudia Ferreira dos Santos



EM Jose Alves Cunha



Belém/PA



Tempo de preparo:  
02h00



Número de porções:  
10



Ingredientes



Modo de preparo

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

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 rodela, lascas de berinjela, tomate, cenoura, beterraba. Agora é só servir! Bom apetite!

# Arroz Minerim

Merendeira:

Luciana Aparecida Pinheiro



EM Interventor  
Noraldino Lima



São Sebastião do  
Paraíso /MG



Tempo de preparo:  
02h40



Número de porções:  
10



## Ingredientes

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



## 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.





Merendeira:  
**Daniela Fernanda Felizardo**



Independência EM EI EF



Bento Gonçalves/RS



Tempo de preparo:  
30min



Número de porções:  
10



Ingredientes



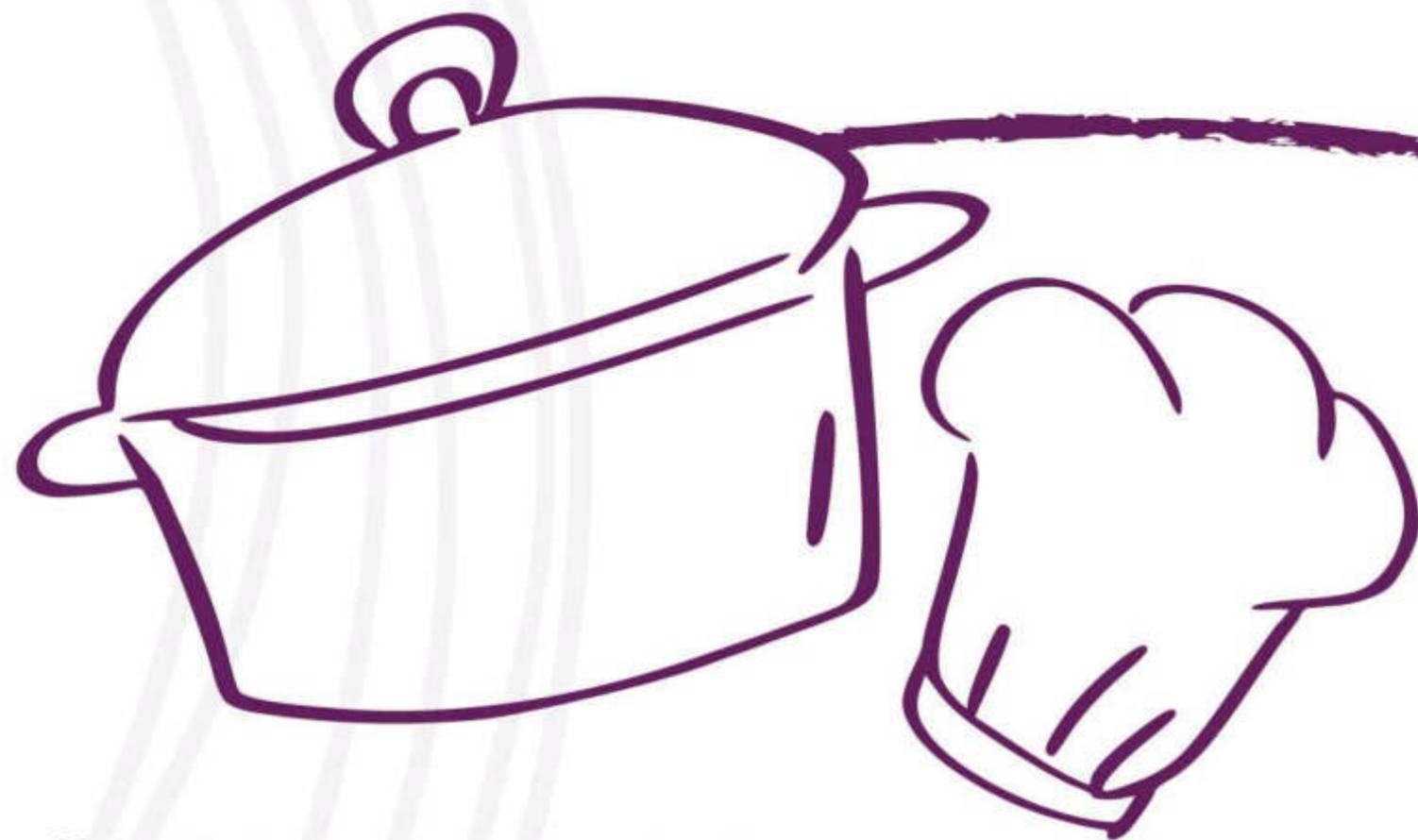
Modo de preparo

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

1. Massa: Bata no liquidificador a farinha de trigo, a farinha de milho, os ovos, o leite, o açafrão, o óleo (50ml) e uma pitada de sal.
2. 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 em todas as unidades.
3. Recheio de carne moída com talos e folhas de beterraba: Refogar todas as folhas com um fio de óleo e reservar.
4. Em outra panela refogar a cebola picada, o alho, a carne moída, o orégano e o tomate concassê. Misture os dois refogados.
5. Após o preparo da massa e dos recheios, monte as polentecas.

# 5 receitas

do concurso Merendeiras do Brasil



 EMEF Antônio  
Aurélio Teixeira

 Tempo de preparo:  
01h00

 Ingredientes

2 cebolas médias roxas picadas  
500g de peixe (filé de tilápia) em pedaços  
4 dentes de alho  
5 colheres de azeite de oliva  
900g de macaxeira  
1,5 litro de leite de coco natural  
Coentro picado a gosto  
1 colher de chá de cominho  
½ colher de chá de açafrão  
Cebolinha picada a gosto  
Cheiro-verde a gosto  
1 limão (suco)  
Sal a gosto  
2 tomates (polpa natural)

Arroz com Brócolis (acompanhamento)

 Ingredientes

2 xícaras de arroz  
1 maço de brócolis  
1 cebola pequena  
2 dentes de alho  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
4 xícaras de água  
Sal a gosto

 Lucena/PB

 Número de porções:  
8

 Modo de preparo

1. Aqueça a cebola e o alho no azeite de oliva e grelhe o peixe.
2. Acrescente cominho, açafrão, cebolinha, polpa de tomate, suco do limão e coentro. Sal a gosto.
3. Deixe ferver por minutos e reserve.  
Numa panela coloque a macaxeira descascada para cozinhar bem.
4. Coloque no liquidificador o leite de coco e acrescente a macaxeira bem picadinha até ficar numa consistência cremosa e homogênea.
5. Depois misture ao peixe.
6. Deixe ferver e acrescente o cheiro-verde

 Modo de preparo

1. Refogue no azeite a cebola e o alho. Quando estiverem dourados, acrescente o arroz e deixe fritar um pouco, mexendo para não queimar.
2. Adicione a água fervendo e tempere com sal a gosto. Baixe o fogo.
3. Lave o maço de brócolis, corte em buquês e depois em pedaços menores.
4. Acrescente ao arroz quando estiver meio cozido.
5. Deixe secar e sirva al dente.



## Bobó de Filé de Tilápia

Merendeira:  
Maria de Lourdes dos Santos Nascimento



## Escondidinho de "Shi-Mogi"

Merendeira: **Geralda de Oliveira Leite Silvano**

 EM Prof Florisa Faustino Pinto

 Mogi das Cruzes/SP

 Tempo de preparo: 01h00

 Número de porções: 10

 Ingredientes

3kg de batata

400g de Shimeji

200g de proteína de soja

1 litro de leite integral

1 pimentão verde (120g)

2 tomates maduros (450g)

4 dentes de alho (50g)

180g de margarina (9 colheres de sopa)

2 colheres de sopa de sal (40g)

30ml de óleo (2 colheres de sobremesa)

1 cebola grande (150g)

80g de farinha de trigo (4 colheres de sopa)

 Modo de preparo (Shimeji)

1. Lave o shimeji, corte em cubinhos e reserve.
2. Descasque e pique os 2 dentes de alho, meia cebola e reserve.
3. Lave e pique um tomate e metade do pimentão. Reserve.
4. Em uma panela, com uma colher de sobremesa de óleo, refogue o alho e a cebola.
5. Acrescente o tomate, o pimentão e refogue por 5 minutos.
6. Acrescente o shimeji, salteie por 5 minutos e reserve.
7. Verifique a necessidade de escorrer o excesso de água.

 Modo de preparo (Proteína de Soja)

1. Hidrate a proteína de soja em água fervente por 10 minutos e reserve.
2. Descasque e pique dois dentes de alho e a outra metade da cebola e reserve.
3. Pique em cubos pequenos um tomate e a metade do pimentão. Reserve.
4. Em uma panela, coloque uma colher de sobremesa de óleo, alho e cebola e deixe dourar.
5. Acrescente a proteína de soja (já hidratada e escorrida), refogue por 5 minutos.
6. Inclua pimentão e tomate picados e meia colher de sopa de sal. Refogue-os.
7. Desligue o fogo e salpique o cheiro-verde.

 Modo de preparo (Purê)

1. Lave e descasque as batatas e corte em quatro partes. Reserve.
2. Em uma panela, coloque as batatas, meia colher de sopa de sal e cubra com água.
3. Deixe cozinhar por 20 minutos, ou até que fiquem macias.
4. Espere esfriar, esprema com o auxílio de um espremedor e reserve.
5. Em uma panela, refogue duas colheres de sopa de margarina, coloque a batata, o leite e meia colher de sopa de sal. Mexa até ficar homogêneo e reserve.

 Modo de preparo (Molho Branco)

1. Em uma panela, coloque duas colheres de sopa de margarina, meia colher de sopa de sal e quatro colheres de sopa de farinha de trigo. Mexa bem e espere dourar.
2. Aos poucos vá acrescentando o leite, sem parar de mexer, até obter um creme homogêneo.
3. Misture o shimeji ao molho branco e reserve.

 Montagem (Escondidinho)

1. Em uma travessa, coloque metade do purê.
2. Acrescente uma camada do refogado de proteína de soja.
3. Coloque o creme de shimeji.
4. Cubra com o restante do purê.
5. Leve ao forno preaquecido para gratinar.

# Polenta "Maravilhas de Sabor"

Merendeira:  
**Alaia Silveira**



Centro Educacional  
Mundo Infantil



Maravilha/SC



Tempo de preparo:  
01h00



Número de porções:  
5



Ingredientes



Modo de preparo

7 xícaras de 250ml (1.750ml) de água mineral  
1 xícara de 250g de farinha de milho (fubá) média  
2 colheres de sopa cheias (60g) de sal marinho fino  
3 colheres de sopa cheias (60g) de manteiga com sal  
3 unidades grandes (570g) de beterraba  
2 unidades (250g) de coxa e sobrecoxa de frango desossada picada em cubos  
1 pires cheio (250g) de peito de frango sem osso picado em cubos  
1 unidade (88g) de limão taiti  
4 dentes (12g) de alho  
1 pitada (2g) de açafrão em pó  
1 unidade média (80g) de cebola  
1 unidade média (120g) de pimentão verde  
2 unidades médias (300g) de tomate  
½ unidade (250g) de brócolis  
2 unidades (214g) de cenoura  
½ colher de sopa (10g) de amido de milho  
2 colheres de café (20g) de açúcar cristal  
1 maço pequeno (50g) de salsinha verde  
2 ramos (40g) de cebolinha verde  
4 ramos pequenos (5g) de manjeriço fresco  
1 pires pequeno (150g) de queijo muçarela em cubos pequenos  
1 pires pequeno (150g) de queijo muçarela ralado

1. Assim que o frango estiver cortado em cubos pequenos, coloque em uma tigela para marinar com 1 limão espremido e 1 colher rasa de sal. Reserve.
2. Corte a beterraba em pedaços pequenos, triture no liquidificador e coloque para cozinhar com 500ml de água mineral.
3. Na sequência, em uma panela, coloque para cozinhar 1 xícara (250g) de farinha de milho com 750ml de água, 1 colher de sopa rasa de sal e 1 colher de sopa de manteiga. Deixe cozinhar.
4. Em outra panela, aqueça 2 colheres de manteiga com 1 colher de café de açúcar.
5. Logo em seguida, acrescente a carne e deixe dourar.
6. Acrescente alho, cebola, tomate, pimentão verde, 1 pitada de açafrão, cenoura e brócolis.
7. Dilua o amido em 250ml de água e acrescente ao molho. Assim que estiver pronto, acrescente o cheiro-verde.
8. Neste momento, a polenta está quase pronta. Liquidificar novamente a beterraba para ficar mais cremosa.
9. Acrescente o creme da beterraba junto à polenta pré-pronta. Misture bem.
10. Deixe cozinhar por mais alguns minutos. Sirva com o molho de frango, o queijo em cubos e ralado e o manjeriço fresco.

# Torta de Legumes (Sem Glúten e sem Lactose)

 EMEI Eloy Bruschch

 Tempo de preparo: 01h00

 Número de porções: 5

 Ingredientes (Massa)

300g de biomassa de banana verde  
600g de aipim  
4 ovos  
Sal a gosto  
½ xícara de água

 Ingredientes (Recheio)

100g de milho-verde  
100g de cenoura  
1 cebola pequena  
2 dentes de alho  
100g de queijo sem lactose  
1 pimentão pequeno  
2 tomates  
20g de tempero verde  
8 buquês de brócolis  
Sal

 Itati/RS

 Modo de preparo (Massa)

1. Higienize a banana verde com casca, coloque na panela de pressão com água quente e deixe ferver por cerca de 10 minutos.
2. Após retirar da panela, tire a casca e coloque a banana dentro do liquidificador com ½ xícara de água. Bata até formar uma massa homogênea.
3. Tire a casca do aipim, higienize e rale o aipim cru.
4. Depois misture bem a biomassa de banana verde com o aipim, ovos, sal e água.

 Modo de preparo (Recheio)

1. Higienize e corte os legumes em cubos pequenos. Rale a cenoura.
2. Unte uma forma retangular e coloque uma camada de massa (mais da metade da massa).
3. Depois adicione o recheio e cubra com o restante da massa.
4. Leve ao forno preaquecido e asse por 45 minutos a 160°C.

Merendeira:  
Rosani Justi dos Santos





## Ingredientes

1kg de mandioca crua, sem casca e cortada em cubos  
3 litros de água  
500g de carne bovina moída  
8 folhas pequenas de ora-pro-nóbis (50g)  
2 folhas de couve-manteiga (40g)  
1 cenoura média com talos e folhas (130g)  
1 abobrinha com casca (300g)  
4 tomates médios (250g)  
4 dentes de alho (20g)  
2 cebolas médias (260g)

½ maço de cheiro-verde (75g de salsinha e 75g de cebolinha)  
2 xícaras de chá de milho-verde (250g)  
500ml de leite de vaca integral  
1 colher de sopa de amido de milho (10g)  
300g de queijo colonial ralado (fino)  
1 colher de sopa de sal (20g)  
2 colheres de sopa de colorau (14g)  
4 colheres de chá de orégano (4g)  
½ colher de chá de noz-moscada (1g)  
1 colher de sopa de óleo (15ml)



## Modo de preparo

1. Cozinhe a mandioca em água até ficar mole.
2. Enquanto aguarda o cozimento da mandioca, higienize adequadamente o ora-pro-nóbis, cheiro-verde, folhas de couve-manteiga, abobrinha, cenoura e tomates.
3. Prepare o molho de carne bovina moída. Pique a cebola e o alho. Refogue a carne bovina moída com o óleo, cebola (metade da quantidade picada) e alho (metade da quantidade picada). Acrescente sal e colorau. Após os tomates higienizados, pique-os e acrescente ao molho de carne para cozinhar. Enquanto aguarda o final dos passos anteriores, passe a couve-manteiga, abobrinha e cenoura no processador. Depois acrescente ao molho. Pique as folhas de ora-pro-nóbis e de cheiro-verde, acrescente ao molho. Coloque aos poucos a água,

apenas para não grudar. Deixe cozinhando até ficar pronto.

4. Prepare o creme de milho. Em uma panela doure em óleo a cebola e o alho. Reserve. Bata o leite com amido, sal e o milho-verde no liquidificador. Após acrescente a noz-moscada e leve ao fogo (junto com a cebola e alho) por 10 minutos até engrossar. Volte a mistura ao liquidificador, acrescente 100 gramas de queijo ralado e bata até dar consistência.

5. Inicie a montagem. Amasse a mandioca. Coloque-a no fundo de uma travessa grande de vidro. Em seguida, adicione o molho de carne com legumes e ora-pro-nóbis. Logo depois, o creme de milho. Cubra com queijo ralado. Polvilhe orégano. Coloque no forno alto, preaquecido, por 10 minutos até dourar.



EM Professora  
Terezinha Machado



Capitão Leônidas  
Marques/PR



Tempo de preparo:  
01h00



Número de porções:  
6

Merendeira:

Elisa Cristina Szekut da Silva



