

Receitas de Alimentação Escolar



Apresentação

Este caderno de receitas é resultado da oficina de **Introdução a Educação Digital dos agentes educacionais I** do município de Iretama-PR, elaborado pelos cursistas da turma, funcionários dos colégios: José Sarmento Filho, Anibal Khury e Napoleão Batista Sobrinho, jurisdicionados ao NRE de Campo Mourão.

As receitas mostram a criatividade destes profissionais da educação que diariamente atuam para que alimentação escolar seja saborosa e saudável. Este caderno objetiva mostrar diferentes receitas para enriquecer o cardápio da merenda escolar e como pode ser bem aproveitada, variada, nutritiva e agradável ao paladar de alunos e educadores.



Organizadores:

Cacilda Pereira do Nascimento
Divani Rufino dos Santos
Eliane Andrade Coutinho
Gracie Joana de Bittencourt
Ivanir de Lourdes do Rosário de França
Julia Lacerda dos Santos
Paulo César Barbosa
Sibilia Gazda
Sonia Aparecida Lopes
Terezinha José Rodrigues da Silva
Valdevino Kortum
Valdirene Aparecida de França Costa

Docente:

Solange Reiguel

Índice

Salgados

Farofa de Granola.....	03
Torta de Legumes.....	03
Torta de Frango.....	04
Molho a Bolonhesa.....	04
Virado de Feijão.....	05
Arroz com Ervilha.....	05
Farofa de Atum.....	06
Sopa de Lentilha.....	06
Polenta Recheada	07
Canjada a Fantasia	07

Doces

Teoto de açúcar Mascavo com Maça.....	09
Bolo de Fubá.....	09
Arroz Doce.....	10
Pé de Moleque	10
Bori-Bori à Moda Escolar.....	10
Bolo de Casca de Banana.....	11
Cereal.....	11

Sucos

Suco de Abacaxi	12
Suco de Beterrabas com Limão	12
Suco de Laranja com Cenouras	12

FAROFA DE GRANOLA

Ingredientes

2 kg de carne suína
 1 Maço de couve
 ½ kg de cenoura
 1 dúzia de ovos
 3 xícaras de granola
 1 lata de milho verde de 500 G
 1 lata de ervilha 500 G
 2 kg de farinha de milho
 cebola, cheiro verde, alho, sal, colorau a gosto óleo suficiente para afogar.



Modo de fazer

coloque em uma panela o óleo, o alho, a cebola e deixe dourar em seguida o colorau e os demais ingredientes, por ultimo os ovos cozidos e picados, o cheiro verde até obter o ponto da farofa.

TORTA DE LEGUMES

Ingredientes

1 lata de ervilha
 5 tomates picados em cubos
 1 cebola picada em cubos
 3 pimentões picados em cubos
 2 cenouras picadas em cubos cozida
 3 ovos inteiros (cru)
 13 colheres de trigo
 1 xícara de óleo
 Sal a gosto, milho verde e cheiro verde a gosto

Modo de Fazer

Misture tudo e coloque numa forma untada em óleo e leve ao forno brando.

TORTA DE FRANGO

Ingredientes

3 ovos
1 colher de pó Royal
1 copo de óleo
3 copo de leite
2 colheres de leite
2 colheres de queijo ralado
2 copos de trigo
1 copo de amido de milho
sal a gosto

Recheio

alho, cebola, cebolinha, salsinha, tomate, ervilha, milho verde, caldo Knor, 1 xícara de picadinho peito de frango (fazer o molho).

Modo de fazer

Bater a massa no liquidificador colocar a massa na assadeira, um pouco de molho e a massa novamente e por cima o restante do molho.

MOLHO À BOLONHESA

Ingredientes

500 gramas de carne moída
1 lata ou um copo de molho de tomate
1 cebola ralada
3 dentes de alho amassados
1 colher de chá de orégano
1 porção de salsa picada
3 colheres de sopa de óleo
1 colher de chá de açúcar
1/2 colher de sopa de sal

Modo de fazer

Refogue a carne no óleo e mexa até ficar bem corada. Junte a cebola e o alho, deixe murchar bem. Adicione o molho de tomate e os demais temperos e um copo de água quente. Misture bem e deixe ferver por 20 minutos.

VIRADO DE FEIJÃO

Ingredientes

2 kg de feijão
2 latas de ervilha
2 latas de milho verde
1 massa grande de couve com talos
1 lata de óleo
5 latas de carne suína ao molho
2 pacote de farinha de milho
sal cebola, cheiro verde.

Modo De Fazer

cozinhe o feijão e tempere, escorra a carne e tempere com alho, cebola e óleo, refogue a couve e misture a ervilha o milho verde e os temperos depois coloque tudo em uma bacia grande, o feijão e os outros ingredientes e vai colocando a farinha de milho e mexendo ate ficar um virado meio molhado. Rende mais ou menos 80 a 100 porções. Pode se servido com chá ou suco.

ARROZ COM ERVILHAS

Ingredientes

½ k de arroz
1 lata de ervilha
4 ovos

Modo de fazer

Faça o arroz bem soltinho, junte as colheres de manteiga às ervilhas. Faça uma fritada dos seguintes modo: bata os ovos, primeiro as claras, depois as gema, junte-lhes o sal e cheiro verde e despeje numa frigideira com um pouco de gordura e quando a parte de baixo já estiver frita, mexa os ovos com um garfo de modo que os pedaços fiquem de tamanho regular. Mexa um pouco para que os pedaços frite por igual e então junte ao arroz que deve ser servido logo em seguida.

FAROFA DE ATUM

Ingredientes

3 pacotes de atum

1 pacote de lentilha

500 g de ervilha ou 2 latas

2 xícaras de óleo

2 latas de milho verde

1 repolho

1 cebola

alho, sal, cheiro verde a gosto farinha de milho até dar o ponto da farofa.

Modo de fazer

cozinhar a lentilha e a ervilha com pouco sal, em uma panela grande frite alho, cebola e sal, refogue o repolho o atum e o milho deixe ferver por 5 minutos, misture a lentilha e a ervilha, retire do fogo e coloque a farinha. Serve com chá.

SOPA DE LENTILHA

Ingredientes

1 kg de lentilha lavada 2 ou 3 batatas inteiras 2 ou 3 cenouras inteiras

1 pimentão sem semente

1 cebola grande

1 lata kg de peito de frango

1 lata 500 Gr de ervilha

1 lata 500 Gr de milho verde

Alho picado, cheiro verde a gosto.

Modo De Fazer

Cozinhe na panela de pressão a lentilha só com água por 01h30min. Colocar mais água quente e os demais legumes inteiros. Em outra panela frite o alho, a cebola e os demais temperos e a carne até dourar. Retire os legumes e bata no liquidificador, misture tudo com a lentilha e acerte o sal.

POLENTA RECHEADA

Ingredientes

1 lata de carne de frango
2 ovos cozidos picados
2 latas de ervilha
2 cebolas
3 xícaras de leite
3 colheres de sopa de manteiga
Fubá

Modo de fazer

Prepare a polenta com a quantidade de fubá desejada, acrescente a água o leite para que fique bem saboroso, coloque menos água para que a polenta fique firme. Refogue a carne, acrescente as duas latas de ervilha a cebola e outros ingredientes de sua preferência, coloque metade da polenta em refratário médio, distribua o refogado de carne e cubra com o resto da polenta. Se preferir polvilhe queijo ralado e leve ao forno com 15 minutos.

CANJADA A FANTASIA

Ingredientes

1 lata de frango
500 g de canjica amarela
870 g de batatas cortadas em cubos grandes
450 g de tomates cortados em cubos grandes
450 g de cenoura em cubos grande
250 g de abobrinha verde em cubos grandes
1 cebola grande picadinha
3 kg de ervilha
2 tabletes de caldo de galinha
1 copo de óleo
100 gramas de espinafre
80 g de couve
Alho, sal, cebolinha e salsinha a gosto.

Modo de fazer

Deixe a canjica de molho na véspera, com (4) litros de água. Cozinhe-a na panela de pressão por 50min. Refogue a carne no óleo e sal, quando estiver dourado junte a cebola, a batata, a cenoura, a abobrinha e o caldo de galinha. Cozinhar por 10 min. Acrescente a canjica já cozida ao refogado, em seguida a couve e o espinafre. depois os tomates a ervilha por 5 min. E por ultimo a salsinha e a cebolinha.

TEOTO DE AÇUCAR MASCAVO COM MAÇÃ

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara de (chá) de óleo
- 2 xícara de açúcar mascavo
- 2 xícara de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de água
- 1 ½ colher (sopa) de fermento em pó
- 2 maçãs com casca
- Cravo e canela a gosto



Modo de fazer

Bater no liquidificador os ovos óleo as cascas de maçã o açúcar mascavo e a água. Em seguida coloque na batedeira e adicione a farinha de trigo a aveia, e depois de batido acrescente o fermento o cravo e a canela e as maçãs picadas em cubos, e mexa levemente.

Coloque em uma assadeira untada de óleo e leva ao forno para assar a 180°C por 40 min.

BOLO DE FUBÁ

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícara de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 xícara de leite
- 2 xícara de fubá
- 1 colher de fermento em pó
- 1 pacote de côco 50 g.

Modo de fazer

misture tudo em tigela, leve para assar em um forno pré-aquecido por 40 min.

Não use liquidificador, é só misturar todos os ingredientes.

ARROZ DOCE

Ingredientes

1 pacote de arroz de 5kg
2 kg de açúcar
500 G de açúcar mascavo
3 kg de leite em pó
1 pacote de granola

Modo De Fazer

cozinhar bem o arroz dissolver o leite em pó junto com o açúcar despejar no arroz colocar no açúcar caramelizado por ultimo a granola

PÉ DE MOLEQUE GRANOLA

Ingredientes

1 kg de açúcar
5 colheres de (sopa) de chocolate em pó
½ litro de água
4 copos de granola

Modo De Fazer

Caramelize o açúcar, acrescente chocolate e à água, cozinhe um pouco. Acrescente as sementes e deixe ferver uns 10 minutos. Deixe esfriar e corte em pedaços.

BORI-BORI à MODA ESCOLAR

Ingredientes

1 frango
2 copos de fubá
1 copo de farinha de trigo
2 litros de água
sal a gosto, salsinha e cebolinha a gosto.

Modo de fazer

Refogue o frango acrescente a água tempere com salsinha cebolinha orégano. Coloque o fubá e o trigo em um recipiente acrescente caldo de frango cozido até dar ponto de massa de nhoque. Faça bolinhas com essa massa. Volte o frango cozido ao fogo.

Acrescente até o caldo engrossar e as bolinhas amolecerem.

BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

6 cascas de banana nanica madura

1 xícara de açúcar

1 xícara de trigo

1 xícara de óleo

1 xícara de fubá

1 colher de fermento em pó

Recheio ou cobertura

suco de 4 laranjas

4 colheres de amido de milho

6 bananas

2 copos de leite

4 xícaras de açúcar

Modo de fazer

Para a massa: cortar as cascas, bater no liquidificador com óleo, misturar o açúcar a farinha de trigo o fubá e o fermento, levar para assar em forno pré-aquecido 250° por 45 min.

Para a cobertura: bater as bananas com o suco de laranja e açúcar e levar ao fogo para engrossar com o amido de milho e o leite. Regar por cima do bolo.

CEREAL

Ingredientes

½ k de granola

½ k de aveia

½ k de sucrilhos

3 copos de açúcar

Modo de fazer

Juntar todos ingredientes, colocar numa forma e levar ao forno por 30 minutos e servir.

SUCO DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes

Calda de 1 abacaxi médio maduro

1 colher (sopa) de gengibre fresco picado

5 xícaras de água

Modo de fazer

Lave bem um abacaxi médio, preferencialmente utilizando uma escovinha. Descasque. Utilize a polpa para servir em fatias. Pique grosseiramente a casca e coloque em uma panela, acrescente o gengibre e cubra com a água. Leve à fervura e ferva por 15 minutos. Apague o fogo e tampe a panela. Deixe os sabores se desenvolverem. Coe e coloque o suco na geladeira. Adoce a gosto e sirva.



SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO

Ingredientes

Água de beterraba

Suco de limão

Açúcar

Modo de preparo

Separe as beterrabas que serão usadas na preparação da salada, lave-as bem, descasque e coloque ferver.

Reserve a água da fervura. Esprema os limões, misture o suco de limão com a água que foi utilizada para a fervura das beterrabas, acrescente açúcar a gosto e misture bem, se possível bater em liquidificador para melhor homogeneização, sirva gelado.

SUCO DE LARANJA COM CENOURAS

Ingredientes:

4 laranjas médias

2 cenouras pequenas

açúcar a gosto

Modo de Preparo: Coloque as laranjas e cenouras na geladeira para que fiquem bem geladas. Esprema as laranjas em um espremedor e coloque o suco em um liquidificador.

Lave bem e raspe as cenouras, corte em rodela e acrescente ao suco de laranjas. Bata para incorporar bem os ingredientes e adicione açúcar conforme o gosto. Sirva.

Dicas:

Quem preferir o suco sem o bagaço das cenouras é só passar por uma peneira ou utilizar uma centrifuga. Substitua também as cenouras por folhas de couve.