

2ª EDIÇÃO  
Julho de 2015

# LIVRO de Receitas

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA REGIÃO DA AMOSC



**CIS-AMOSC**  
CONSORCIO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE DO OESTE DE SANTA CATARINA



## EXPEDIENTE:

### EQUIPE DE APOIO AMOSC:

- Cristina Santos de Castro – Nutricionista PROALE/CIDEMA/AMOSC
- Locenir de Moura – Pedagoga Assessora em Educação AMOSC
- Paulo Utzig – Secretário Executivo da AMOSC

### APOIO:

- Colegiado de Nutricionistas da AMOSC
- Colegiado de Secretários Municipais de Educação (COSEME)
- Colegiado Regional de Secretários Municipais de Agricultura do Oeste de Santa Catarina (CORESA)

Projeto gráfico e diagramação: Multi Design  
Impressão: Gráfica Arcus - Quantidade: 800 unidades  
Editado em Julho de 2015

# APRESENTAÇÃO

A Constituição Federal de 1988, traz como direitos sociais a educação, a saúde, o trabalho, o lazer, a segurança, entre outros. A alimentação no ano de 2010 foi inserida através da Emenda Constitucional nº64, sendo considerada assim um dos direitos a todo cidadão.

“A Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar”. (Brasil MDS/SESAN, 2012).

Neste sentido os Colegiados de Educação, Nutricionistas e Agricultura da Associação dos Municípios do Oeste de Santa Catarina (AMOSC) juntamente com o Consórcio Intermunicipal do Desenvolvimento Econômico, Social e Meio Ambiente (CIDEMA), tem desempenhado nos últimos anos ações que visam assegurar o direito a uma alimentação saudável a todos estudantes, interagindo com os sujeitos que fazem parte do processo educacional.

Ações como de orientações, estudos e discussões com os nutricionistas, capacitação para merendeiras, serventes e membros do Conselho de Alimentação Escolar (CAE), encontros intersetoriais debatendo a segurança alimentar e agricultura familiar, avaliação nutricional dos alunos, atividades de prevenção da obesidade infantil, educação alimentar e nutricional em sala

de aula interligando o currículo escolar e o desenvolvimento da região com a aquisição de gêneros alimentícios da agricultura familiar consolidando a segurança alimentar e nutricional além da obrigatoriedade que a legislação impõe.

Empenhados em cada vez mais fornecer uma alimentação de qualidade e a utilização de produtos da agricultura familiar objetivou-se neste ano de 2015 realizar a segunda edição do livro de receitas da alimentação escolar da região da Amosc através de oficinas de culinárias integrando os principais atores das escolas como professores, estagiários, merendeiras, nutricionistas, alunos, pais e agricultores em participar desta atividade apresentando seus saberes referente a culinária.

Os municípios se organizaram do mês de abril a julho de 2015 escolhendo uma receita por município. Posteriormente foram realizadas as oficinas regional em municípios polos trocando suas experiências locais. Os pólos foram nos municípios de Caxambu do Sul, Cordilheira Alta, Nova Itaberaba, Pinhalzinho, Quilombo e São Carlos.

Os participantes seguiram algumas orientações para elaboração das receitas como a utilização de produtos da agricultura familiar e/ou alimentos regionais, ingrediente principal, respeito a cultura, tradição e os hábitos alimentares saudáveis.

O resultado deste processo apresentamos a seguir neste documento registrando alguns momentos significativos do envolvimento de todos aqueles que participaram desta iniciativa que tem por objetivo motivar o trabalho em equipe envolvendo os atores ligados com a alimentação escolar aos estudantes da Rede Municipal de Ensino e o fortalecimento da agricultura familiar da região da AMOSC.

# AGRADECIMENTO

**E**ste livro é dedicado ao professor que no ato de ensino e aprendizagem mostra aos seus alunos que o alimento saudável, além de ser importante para fortalecer a saúde, bons hábitos alimentares promove desenvolvimento sustentável. A merendeira que no ato de manipulação e preparo dos alimentos deposita toda sua experiência e amor. Ao nutricionista que durante elaboração dos cardápios procura, além do equilíbrio dos nutrientes, também desenvolver a educação alimentar e nutricional. Ao secretário/a de educação que na sua gestão apoia os projetos da alimentação escolar. Ao agricultor que com o fruto de seu trabalho cultiva os alimentos e distribui para vários locais e dentre estes para o espaço escolar. E aos estudantes que com seu encantar busca no alimento mais que “saciar a fome”, mas degustar, deliciar-se na esperança, força da terra, do amor de quem elaborou e da certeza que se alimentar faz bem e também é um ato educativo, cultural e de cuidado com a vida.

# SUMÁRIO

BOLO DE MILHO COM LEGUMES .....	07
BOLO PUDIM DE LARANJA .....	08
SANDUÍCHE NATURAL DE FILÉ DE TILÁPIA .....	09
ESTROGONOFE DE FRANGO .....	10
LASANHA DE ABOBRINHA .....	11
COUVE-FLORES GRATINADA .....	12
EMPADÃO DE BETERRABA .....	13
LASANHA DE ARROZ .....	14
BOLO DE AÇÚCAR MASCADO COM BANANA .....	15
BOLO DE FUBÁ COM QUEIJO .....	16
RISOTO DE BRÓCOLIS .....	17
ESTROGONOFE DE CARNE SUÍNA .....	18
BOLO DE AMENDOIM DE LIQUIDIFICADOR .....	19
SALADA DE REPOLHO TROPICAL .....	20
BATATA INGLESA ASSADA .....	21
CHICO DE BANANA .....	22
SUFLÊ DE CENOURA .....	23
BOLO DE MEL .....	24
TOMATE (TOMATE RECHEADO COM OVOS) .....	25
BOLO DE MELADO DE CANA .....	26
PUDIM DE PÃO INTEGRAL E AÇÚCAR MASCADO .....	27
ARROZ DOCE SABOROSO COM LEITE .....	28
BOLO DE BATATA DOCE .....	29
DEPOIMENTO DE PROFESSORES E AGRICULTORES .....	30-31



*Aproveite este livro  
e prepare receitas  
deliciosas e nutritivas.*

As fotos do presente livro, representam alguns momentos das oficinas culinárias realizadas nos municípios da região da Amosc.



# Bolo de milho com legumes

Águas de Chapecó



## Escolha da Receita

Foi elaborado e entregue um convite para todos os professores para que participassem do projeto. As merendeiras e as diretoras também incentivaram a participação dos professores. No total dez professores enviaram receita. A receita foi escolhida pela nutricionista pensando em algo que poderia ser incluído no cardápio da alimentação escolar, e que, além de saboroso, fosse nutritivo.

A receita escolhida possui várias hortaliças, algumas bem aceitas pelos alunos e outras nem tanto, sendo uma maneira de adquirir as suas vitaminas e incentivar o consumo.

Após a escolha os professores e serventes da escola, e também os funcionários do departamento de educação, foram convidados a participar da preparação da receita. Todos degustaram e a aprovaram a receita.



## Ingredientes:

- 03 xícaras (chá) de farinha de milho
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
  - 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de óleo vegetal
- 01 1/2 xícara (chá) de leite quente
  - 04 ovos
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
  - 01 colher (sopa) rasa de sal
- 03 ramos de brócolis (picado com talos)
  - 01 cenoura média (ralada)
- 01 tomate médio (picado com casca)
  - 01 beterraba média (ralada)
- 100g de queijo mussarela picado

## Modo de preparo:



- Bater os ovos na batedeira até misturar completamente.
- Adicionar o açúcar e bater até a consistência de gemada.
- Acrescentar na mistura o óleo, a farinha de milho, o leite quente, a farinha de trigo e o sal.
- Bater novamente até misturar completamente.
- Acrescentar em seguida os legumes e misturar a massa.
- Acrescentar o fermento.
- Assar por 45 minutos em forno pré-aquecido a 200°C.

## Rendimento:

Rende 35 fatias de 40 gramas

**Ingrediente principal:**  
Farinha de Milho

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 40g (01 fatia média)

Valor energético	129 kcal
Carboidratos	18g
Proteínas	3,8g
Gorduras totais	4,6g
Gorduras saturadas	1,1g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0,97g
Sódio	184mg



# Bolo Pudim de Laranja

Águas Frias



## Escolha da Receita

O pré- projeto foi apresentado para a secretária de educação, diretoras das escolas e professores.

Foram recebidas várias receitas. Professores e merendeiras escolheram uma receita por escola: Rosquinha de Laranja e Bolo Pudim de Laranja.

A escolha da receita foi feita através de uma avaliação dos funcionários das escolas e da prefeitura.

Foi escolhida essa receita por ser nutritiva, fácil de preparar e saborosa, podendo assim ser introduzida na alimentação escolar.

## Ingredientes:

### Ingredientes da Massa

- 01 e 1/3 xícara (chá) de leite morno
- 01 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja
- 04 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 02 colheres (sopa) de manteiga
- 01 colher (sopa) de raspas de casca de laranja
- 04 gemas peneiradas
- 04 claras batidas em neve

### Ingredientes da calda

- 1/2 xícara (chá) de açúcar

## Modo de preparo:



- Em um liquidificador colocar o leite, o suco de laranja, as gemas peneiradas, o açúcar, a farinha de trigo e a manteiga.

- Bater até formar uma mistura homogênea. Reservar.
- Raspar as cascas de laranja com ralador. Reservar.
- Bater as claras em neve. Reservar.
- Transferir a mistura homogênea para uma tigela, adicionar a raspa das cascas de laranjas e as claras em neve.
- Misturar delicadamente.
- Caramelizar a forma com o açúcar.
- Colocar toda a mistura na forma caramelizada.
- Levar para assar em forno médio pré aquecido a 180°C em banho maria por aproximadamente 40 minutos.
- Desenformar depois de frio.

## Rendimento:

Rende 40 fatias

Ingrediente principal:

Laranja

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 40g (01 fatia fina)

Valor energético	96 kcal
Carboidratos	16g
Proteínas	2,3g
Gorduras totais	2,5g
Gorduras saturadas	1,2g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	25mg

Professoras idealizadoras da receita: Jurema Salete Santin Giacomini e Marcia Dolores Cavassini Palombit  
Escola: Núcleo Municipal de Ensino Tarumãzinho



# Sanduiche Natural Filé de Tilápia

Arvoredo



## Escolha da Receita

O critério utilizado para a escolha da receita foi de que as professoras, em conjunto, de cada escola municipal (Escola Núcleo Municipal Benta Cardoso, Escola de Linha Chapada, Escola de Linha Lomba Grande, Escola de Santa Terezinha e CEIM Pingo de Gente) mandasse uma (01) receita contendo o alimento base da preparação, o peixe, mais precisamente, o filé de tilápia (já utilizado na alimentação escolar do município).

Houve um ótimo entrosamento entre as professoras na escolha das receitas e todos se envolveram no processo, inclusive alunos e merendeiras.

Após cada escola mandar sua receita, a nutricionista juntamente com a Secretária de Educação, escolheram a receita para fazer parte do livro.

O Sanduiche Natural de Filé de Tilápia foi a receita escolhida por trata-se de uma preparação simples, diferente, com alimentos in natura, da agricultura familiar e, principalmente, por ser muito atrativa para os alunos.

Professoras idealizadoras da receita: Cátia M. Bianchin, Elaine Cauduro, Marceli M. Caovilla Bianchin, Gene Somensi Giaretta, Edivane da Silva, Elizabete Burin Bevilaqua, Juliana de Bastiani Lorenzet, Simone Nardi Bedendo, Giovana Somensi - Escola: Núcleo Municipal Benta Cardoso



## Sanduiche

### Ingredientes:

- 200 gramas de filé de tilápia
- 10 fatias de pão de forma integral ou branco (02 fatias para cada sanduiche)
- 150 gramas de tomate cortados em fatias finas
- 100 gramas de cenoura ralada
- 100 gramas de cebola picada
- 05 colheres (sopa) de milho verde cozido
- 02 colheres (sopa) cheia de creme de maionese de leite
- 04 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 01 colher (sopa) de salsinha picada
- 01 colher (sopa) de cebolinha picada
  - 1/2 colher (chá) de sal
- 02 dentes de alho picados
- 05 folhas de alface

### Modo de preparo:

- Cozinhar o filé de tilápia em água. Assim que a água levantar fervura, deixar cozinhando por aproximadamente dois minutos.
- Escorrer a água do filé e refogar no óleo juntamente com a cebola, os dentes de alho, a salsinha, a cebolinha e o sal.
- Reservar e esperar esfriar.
- Montar o sanduiche adicionando em uma das fatias de pão uma camada de filé refogado, uma colher de sopa de milho verde, uma colher de sopa de cenoura ralada, duas fatias de tomate, uma folha de alface e finalizar com o creme de maionese em uma das fatias de pão.

## Maionese de Leite



### Ingredientes:

- Óleo vegetal 5ml (1/2 colher de sopa)
- 100 gramas de batata inglesa cozida sem casca

- 90 gramas de cenoura cozida sem casca
- 70 ml de leite integral
- 01 colher (sopa) de suco de limão
- 01 colher (café) rasa de sal

### Modo de preparo:

- Bater no liquidificador o leite com o sal, a batata inglesa e a cenoura. A batata e a cenoura irão ajudar a dar consistência ao creme.
- Em seguida acrescentar lentamente o óleo até dar a consistência de creme.

## Rendimento:

Rende 05 porções de 01 sanduiche

Ingrediente principal: Peixe

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

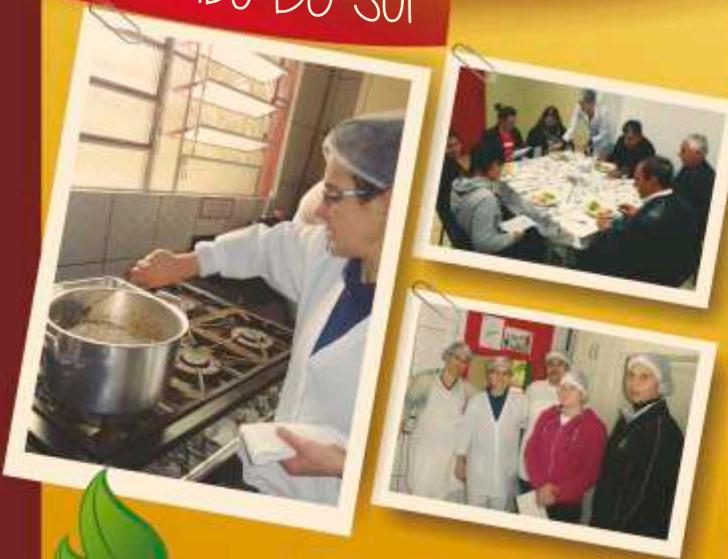
Porção de: 220g (01 sanduiche)

Valor energético	350kcal
Carboidratos	42g
Proteínas	12g
Gorduras totais	15g
Gorduras saturadas	3,1g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	5,5g
Sódio	327mg



# Estrogonofe de Frango

Caxambu Do Sul



## Escolha da Receita

Inicialmente a nutricionista divulgou o projeto para os professores e para as turmas do 6º ano. Na Escola Municipal Bairro Antena as professoras Ana Paula Tomasi e Caroline Menoncin, desenvolveram uma atividade com os alunos do 6º ano, para resgatar a cultura alimentar, onde os alunos deveriam entrevistar os pais e/ou avós. Foram enviadas várias receitas, onde foi escolhida uma que representou a turma. A escolha da receita da escola aconteceu através de sorteio. Participaram algumas receitas trazidas pelos professores, funcionários e a receita da turma do 6º ano. A receita sorteado para representar a escola foi estrogonofe de frango, do 6º ano. As professoras da Educação Infantil escolheram uma receita que as representariam. A receita escolhida foi escondidinho de frango com batatas.

As duas receitas foram preparadas para ser escolhida a que representaria o município no livro. A escolha aconteceu através de votação, feita por uma banca julgadora através do preenchimento de uma ficha que avaliou o sabor, a textura, a apresentação, a possibilidade da utilização na alimentação escolar e a originalidade da preparação. A receita escolhida, através da pontuação maior foi Estrofonofe de Frango, representada pela professora Ana Paula Tomasi.

## Molho de tomate



### Ingredientes:

- 05 unidades média de Tomate picado (400g)
- 1/2 unidade pequena de Cebola picada (50g)
  - 01 colher (café) sal (5g)
  - 01 ramo pequeno salsa
  - 03 ramos de cebolinha
- 01 ramo pequeno de Manjeriçao fresco
- 01 1/2 colher (sopa) colorau (15g)
- 01 colher (sopa) de óleo (25ml)
- 01 xícara (chá) de água (250ml)

### Modo de Preparo Molho:

- Em uma panela média colocar o óleo, o tomate, a cebola, os temperos e deixar fritar.
- Acrescentar a água e deixar ferver até cozinhar o tomate.
  - Bater tudo no liquidificador.
- Voltar o conteúdo para a panela.
  - Acrescentar o sal e o colorau.
- Deixar ferver por mais 5 minutos.
  - Reservar.

## Estrogonofe



### Ingredientes:

- 02 kg de peito frango em cubos pequenos
- 02 caixinhas de creme de leite (400g)

- 01 cebola pequena picada (160g)
- 02 colheres (sopa) de óleo (50ml)
- 01 colher (sopa) rasa de sal (12g)
- Orégano à vontade

### Modo de Preparo:

- Em uma panela média, aquecer o óleo e dourar a cebola. Colocar o frango, aquecer até o ponto de fritura.
- Quando o frango já estiver dourado, acrescentar o molho de tomate. Acrescentar o sal e o creme de leite.
- Mexer mais uma vez até misturar e deixe levantar fervura. Acrescentar o orégano.

### Rendimento:

Rende 29 porções de 100gramas

### Ingrediente principal:

Frango

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100g (01 colher de mesa)

Valor energético	151 kcal
Carboidratos	2g
Proteínas	18g
Gorduras totais	7,9g
Gorduras saturadas	4,0g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	231mg



# Lasanha de Abobrinha

Cordilheira Alta



## Escolha da Receita

A escolha da receita para compor o livro foi realizada da seguinte forma: a Coordenadora Pedagógica do Ensino Fundamental, professora Nauriane, mobilizou os professores para trazerem as receitas que tivesse como ingrediente principal a abobrinha. Foram reunidas 15 receitas. A partir dessas as nutricionistas escolheram duas receitas: Torta de Abobrinha e Lasanha de Abobrinha.

As nutricionistas levaram em consideração os ingredientes que compunham as receitas, a viabilidade de aplicação na alimentação escolar e o destaque da abobrinha na receita. Posteriormente foi realizado o teste das preparações para escolha da receita vencedora. Participaram do teste as nutricionistas, serventes, merendeiras, professoras e diretoras. A execução das receitas ficou sob responsabilidade das professoras enquanto os demais somente acompanharam o processo.

Ao final da degustação, todos, em conjunto, fizeram comentários com relação às preparações e por unanimidade a Lasanha de Abobrinha foi escolhida, por ser um prato atrativo para os alunos, saboroso, prático para o preparo e, principalmente, por usar a abobrinha em substituição a massa.

## Molho Branco



### Ingredientes:

- 01 Litro de leite
- 01 Cebola grande ralada
- 04 Colheres (sopa) de amido de milho
- 01 Colher (sobremesa) de óleo vegetal
- 01 Colher (sobremesa) rasa de sal

### Modo de Preparo:

- Dourar a cebola com o óleo, acrescentar um litro de leite com o amido e o sal. Deixar ferver até engrossar. Reservar.

## Recheio para a Lasanha

### Ingredientes:

#### Molho de Carne Moída

- 01 Kg de carne moída
- 04 Tomates grandes e maduros
- 01 Cebola grande
- 02 dentes grandes de Alho
- 02 Colheres (sopa) de tempero verde
- 01 Colher (sobremesa) rasa de sal
- 01 Colher (sobremesa) de óleo vegetal

### Modo de Preparo:

- Bater no liquidificador o tomate com a cebola e Reservar.
- Em outra panela, colocar o óleo e a carne moída para dourar juntamente com o alho.
- Quando a carne estiver cozida, acrescentar o tomate batido com a cebola. Cozinhar até que esse recheio fique mais seco, uma vez que a abobrinha solta muita água. Por último acrescentar o tempero verde.

## Massa da Lasanha



### Ingredientes:

- 03 kg de abobrinha italiana (03 unidades grandes)
- 500g de queijo colonial ralado grosso

### Modo de preparo:

- Fatiar as três abobrinhas em cortes horizontais de aproximadamente um centímetro de espessura cada fatia.
- Misturar o molho branco com o molho de carne moída.
- Montar a lasanha intercalando uma camada de abobrinha, uma camada com os molhos e uma camada com o queijo, assim sucessivamente.
- Assar durante 1h30min em forno a 250°C. Antes de assar pré - aquecer o forno a 180°C.

### Rendimento:

Rende 22 porções  
de 100 gramas

Ingrediente principal:  
Abobrinha

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100g (01 colher de mesa)

Valor energético	106 kcal
Carboidratos	4,9g
Proteínas	10g
Gorduras totais	4,9g
Gorduras saturadas	2,2g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	202mg



# Couve-flor Gratinada

Coronel Freitas



## Escolha da Receita

A receita da Couve-flor Gratinada foi escolhida entre os professores para representar a Escola Inês Tasonieiro. A receita foi testada e a preparação foi servida em um almoço para professores e alunos que quisessem provar. É uma preparação diferente do que os alunos estão acostumados, sendo assim foi bem aceita.



## Preparo da Couve-flor

### Ingredientes:

- 01 couve-flor Média com talos
- 01 panela de água fervente
- 01 colher (café) rasa de sal

### Modo de Preparo:

- Separar os buquês da couve, lavar em água corrente. Deixar de molho em água clorada (para cada 1 litro de água acrescentar 1 colher de sopa de água sanitária 2,5%, por meia hora). Enxaguar novamente em água corrente.
- Cozinhar a couve na água em pré-cozimento. Escorrer a água. Reservar.

## Preparo do Creme

### Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de leite gelado
- 01 xícara (chá) de óleo vegetal
- 02 ovos inteiro (cozidos)
- 01 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 colher (café) de sal

### Modo de Preparo:

- Bater os seguintes ingredientes no liquidificador até ficar cremoso.

## Preparo da Cobertura



### Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de queijo colonial ralado
- Orégano (quantidade suficiente)

### Montagem:

- Passar o molho preparado flor por flor. Colocar em um prato refratário. Polvilhar o queijo ralado e orégano.
- Levar ao forno pré-aquecido á 80°C até dourar.

**Sugestão: Pode substituir o creme da receita por molho branco.**

## Rendimento:

Rende 25 porções

Ingrediente principal:  
Couve-flor

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 50g (2 colheres de sopa)

Valor energético	144 kcal
Carboidratos	1,6g
Proteínas	5,2g
Gorduras totais	13g
Gorduras saturadas	3,8g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	197mg



# Empadão de Beterraba

Coronel Freitas



## Escolha da Receita

A professora Nelcy Petroly trabalhou com os alunos desde a plantação da beterraba na horta da escola onde os alunos acompanharam o crescimento, fizeram o cultivo e depois a receita do empadão na sala de aula.

Assim a receita foi escolhida, pois foi possível trabalhar atividades e práticas diferentes com os alunos, com uma receita, saborosa e possível de ser incluída no cardápio da escola, principalmente nas escolas integrais para diversificar as preparações utilizando alimentos da agricultura familiar.



## Ingredientes:

### Massa:

- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 02 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 01 colher (sopa) de fermento químico
- 01 colher (café) rasa de sal
- 01 beterraba média crua
- 04 ovos

### Recheio:

- 02 unidades médias de beterraba picada cozida
- 1/2 unidade de brócolis picado cozido

### Cobertura opcional:

- Queijo colonial ralado ou em fatias, até cobrir a forma.
- Orégano (quantidade suficiente)

**SUGESTÃO:** acrescentar no recheio carne moída, frango desfiado, milho, ervilha e queijo ralado.

## Modo de Preparo:



- Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador.
- Colocar a metade da massa em uma forma untada. Espalhar o recheio. Despejar o restante da massa.
- Acrescentar o queijo ralado e o orégano.
- Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

## Rendimento:

Rende 30 porções de 40 gramas

Ingrediente principal: Beterraba

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 40g (1 fatia pequena)

Valor energético	82kcal
Carboidratos	8,1g
Proteínas	2,3g
Gorduras totais	4,5g
Gorduras saturadas	0,93g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0,62g
Sódio	111mg



# Lasanha de Arroz

Formosa do Sul



## Escolha da Receita

O projeto foi divulgado para as professoras através da diretora da escola e coordenadoras pedagógicas.

Os alunos pesquisaram com suas mães, com os professores e na internet receitas feitas com arroz. Após, cada turma realizou votação e escolheu uma receita para representar a turma. As receitas escolhidas pelas turmas foram colocadas em prática para degustação no refeitório da escola e fizeram parte do livro: Nossas receitas com arroz. Lasanha de Arroz foi à receita considerada mais gostosa, que recebeu o maior número de votos.

Professoras idealizadoras da receita: Alessandra Hillesheim, Aldesira de Lourdes Moterle Dall Agnol, Diego Junges, Eliamara D. Casagrande, Ivani J. Remus Frigo, Ivone De Cezaro, Ivone T. Szczpanski, Marilete T. Lorensen, Neimar Consoli, Neura Maria Cavasin Stedille, Rosi Bernardete Zatti Starck, Sirlei Simonato - Escola: Núcleo Escolar Municipal Vida



### Arroz:

- 02 xícaras de arroz cru
- 04 xícaras de água fervente
- 01 colher (sopa) de óleo
- 01 cebola pequena picada
- 01 colher (chá) rasa de sal

### Modo de Preparo:

- Aquecer o óleo e dourar a cebola. Em seguida refogar o arroz. Juntar a água, o sal.
- Deixar cozinhar. Reservar.

### Ingredientes:

#### •Recheio:

- 700 gramas de peito de frango
- 500 gramas de tomate sem pele
  - 1/2 colher(sopa) de óleo
- 02 colheres (sopa) de milho em conserva
- 02 colheres (sopa) de ervilha em conserva
- 01 colher (sopa) de cheiro verde
- 01 colher (sopa) rasa de sal
- 01 cebola média picada
- 01 dente de alho
- 500 gramas de queijo mussarela ralado (grosso) para fazer parte das camadas

#### Modo de Preparo:

- Aquecer o óleo, dourar o alho e a cebola. Juntar o frango (já cozido e desfiado) e refogar.
- Acrescentar um pouco da água em que o frango foi cozido, o tomate, o milho, a ervilha, o sal, e o cheiro verde, Deixar cozinhar por alguns minutos.

### Montagem:



- Em um refratário, colocar uma camada de arroz cozido, depois uma do recheio e uma com o queijo ralado e assim sucessivamente.

- levar ao forno preaquecido por 10 minutos.

### Rendimento:

Rende 14 porções de 150 gramas

Ingrediente principal: Arroz

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 150g (1colher de mesa)

Valor energético	220 kcal
Carboidratos	8,8g
Proteínas	23g
Gorduras totais	10g
Gorduras saturadas	5,3g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	1,3g
Sódio	374mg



# Bolo de açúcar mascavo com banana

Irati



## Escolha da Receita

A divulgação do processo de escolha da receita para o livro foi realizada pela nutricionista e pela coordenadora pedagógica em todas as escolas do município. Ao total foram enviadas três receitas, por três professores. Para a análise e escolha da receita a nutricionista selecionou a que possuía em sua composição alguns ingredientes (frutas) a mais que enriqueceram a receita e a tornaram mais saborosa.



## Ingredientes:

- 03 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 01 e 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 01 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
  - 01 xícara (chá) de leite
  - 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
  - 03 ovos
- 03 bananas médias fatiadas
- 01 maçã média picada em cubos
- 02 colheres (sopa) de fermento em pó
  - Canela em pó (opcional)
  - Açúcar cristal (opcional)

## Modo de Preparo:



- Bater os ovos com o açúcar mascavo no liquidificador, acrescentar o óleo, e o leite.
- Bater até ficar uma mistura homogênea.
- Despejar a mistura em uma batedeira ou bacia se for bater na mão.
- Acrescentar aos poucos a farinha e a aveia.
- Bater a massa até misturar completamente as farinhas.
- Acrescentar o fermento.
- Bater apenas o suficiente para o fermento se misturar a massa.
- Despejar toda a massa em uma forma untada
- Cobrir a massa com as bananas e a maçã.
- Polvilhar açúcar cristal e canela em pó (opcional)
- Levar ao forno pré-aquecido em temperatura média 200°C por cerca de 30 a 40 minutos.

## Rendimento:

Rende 40 porções de 40 gramas

Ingrediente principal:  
Açúcar Mascavo

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 40g (01 fatia média)

Valor energético	130 kcal
Carboidratos	21g
Proteínas	2,2g
Gorduras totais	4,3g
Gorduras saturadas	0,73g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0,95g
Sódio	46mg



### Ingredientes:

- 05 xícaras (chá) de fubá
- 04 xícaras (chá) de açúcar
- 03 xícaras (chá) de leite quente
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 01 xícara (chá) de queijo ralado (parmesão)
- 01 xícara (chá) óleo vegetal
- 04 ovos
- 01 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de Preparo:



•Bater os ovos, o açúcar e o óleo na batedeira, acrescentar o queijo e o leite quente.

•Adicionar aos poucos o fubá e depois o trigo. Por último colocar o fermento.

•Assar em forma retangular média, untada, em forno pré-aquecido 200°C por aproximadamente 40 minutos.

### Rendimento:

**Rende** 40 porções  
de 50 gramas

**Ingrediente principal:**  
Queijo

# Bolo de Fubá com Queijo

Guatambu

### Escolha da Receita

A receita surgiu a partir de uma sequência didática desenvolvida pela professora Neiva Terezinha Ramos Maciel com a turma do 3º ano onde foram pesquisadas receitas para Festa Junina, sendo confeccionado um livrinho com receitas juninas.

A merendeira Cleonice Simionato adaptou uma das receitas e a transformou nessa delícia com gostinho de milho e queijo. Além de ser uma receita prática e saborosa é uma opção saudável para a alimentação escolar e aprovada pelos alunos.



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 50g (1 fatia média)

Valor energético	230 kcal
Carboidratos	34g
Proteínas	5,3g
Gorduras totais	8,3g
Gorduras saturadas	2,6g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0,96g
Sódio	89mg



# Risoto de Brócolis

Jardinópolis



## Escolha da Receita

Após a divulgação do projeto ficou definido que os professores das duas escolas escolheriam uma receita que representasse cada escola.

As duas receitas foram degustadas pelas crianças, sendo que as duas tiveram uma ótima aceitação perante os alunos.

Para escolher a receita que seria aplicada no Livro, o Conselho de Alimentação Escolar (CAE) foi convidado para fazer o teste de aceitabilidade, após a degustação das duas receitas ocorreu a votação.

A preparação foi escolhida devido à praticidade no preparo e aceitabilidade que teve perante os alunos e conselheiros da alimentação escolar.



## Ingredientes:

- 02 xícaras (chá) de brócolis picado
- 500 gramas de arroz cru
- 500 gramas de carne de coxa e sobrecoxa em cubos
- 01 cebola média picada
- 03 dentes de alho picados
- 02 colheres (sopa) de manteiga
- 06 xícaras (chá) de água fervente
- 100 gramas de queijo mussarela picado
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 02 colheres (sopa) de salsa picada

## Modo de Preparo:



- Refogar o alho junto com o brócolis na manteiga até amaciar o brócolis. Reservar.
- Em outra panela, refogar a carne de frango e a cebola com a manteiga.

- Quando a carne começar a dourar acrescentar o arroz. Colocar a água aos poucos, mexendo sempre.
- Acrescentar o sal e a salsa. Cozinhar por mais 20 minutos até o risoto ficar incorporado e úmido.
- Acrescentar o refogado de brócolis e o queijo picado. Mexer bem e servir em seguida.

**Dica: Quanto mais o risoto for mexido mais cremoso ficará.**

## Rendimento:

Rende 14 porções

**Ingrediente principal:**  
Brócolis

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100g (01 colher de mesa)

Valor energético	130kcal
Carboidratos	15g
Proteínas	7,9g
Gorduras totais	4,2g
Gorduras saturadas	2,2g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	1,2g
Sódio	178mg



# Estrogonofe de carne suína

Nova Erechim



## Escolha da Receita

O projeto foi apresentado à secretaria de educação, diretoras das escolas, coordenadoras pedagógicas, à todos professores, estagiários, serventes e merendeiras.

Foram entregues sete receitas: estrogonofe de carne suína, almôndegas de carne suína, hambúrguer, peppa quibe, carne suína com batata salsa, picadão com carne de porco, costelinha de porco com mel.

Para fazer a escolha da receita, foram convidados as diretoras das escolas, coordenadoras pedagógicas, secretária de educação, e alguns representantes do Conselho de Alimentação Escolar - CAE.

Os convidados receberam uma folha com os critérios de escolha. A receita com mais votos foi a Estrogonofe de carne suína.



## Ingredientes:

- 700 gramas de carne suína cortada em tiras
- 280 gramas de nata
- 02 tomates grandes sem pele
- 1/2 pimentão verde picado
- 01 colher (sopa) de sal
- 01 colher (sopa) óleo vegetal

## Modo de Preparo:



- Refogar no óleo a carne suína até dourar.

- Adicionar os tomates picados e pimentão verde.

- Cozinhar até engrossar o molho. Acrescentar a nata e quando levantar fervura estará pronto.

**Sugestão: o creme de leite pode ser substituído por molho branco.**

## Rendimento:

Rende 12 porções de 100 gramas

**Ingrediente principal:**  
Carne Suína

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100g (01 colher de mesa)

Valor energético	197 kcal
Carboidratos	1,5g
Proteínas	14g
Gorduras totais	15g
Gorduras saturadas	7,1g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	354mg



# Bolo de amendoim de liquidificador

Nova Itaberaba



## Escolha da Receita

Foi realizada a divulgação nas escolas juntamente com as diretoras, coordenadoras pedagógicas, professoras e merendeiras. Ficou definido que cada escola escolheria uma receita que as representasse. As escolas encaminharam para a prefeitura, no dia combinado, suas receitas escolhidas e preparadas para serem degustadas e escolhida a que representaria o município no livro de receitas. Foram convidados alguns servidores e secretários para a degustação e escolha da receita.

"A partir da escolha da receita foi realizado uma reunião intersectorial com a Epagri, Secretaria de Educação, Secretaria de Assistência Social, Secretaria de Agricultura e Cooperativa para organizar a produção de amendoim, por ser um produto que é produzido na região, porém para consumo próprio e que pode ser ampliada a produção para as escolas e população local". Elenice Fátima Tadiotto - Secretária de Educação.



## Ingredientes:

- 03 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 02 xícaras (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de leite
- 01 xícara (chá) de amendoim torrado, moído s/pele, sem pele e sem sal
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 03 ovos inteiros
- 01 colher (sopa) de fermento químico

## Modo de Preparo:



- No liquidificador, primeiramente triturar o amendoim.
- Misturar com o amendoim triturado no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, o leite e uma xícara de farinha.
- Bater por cerca de 5 minutos.
- Despejar a massa em uma tigela e misturar, aos poucos, o restante da farinha peneirada. Incorporar o fermento.
- Colocar a massa em uma forma untada com óleo.
- Levar ao forno médio pré-aquecido 200°C por cerca de 40 minutos ou até que o bolo solte das bordas da forma e fique corado.

## Rendimento:

Rende 25 fatias de 40 gramas

Ingrediente principal: Amendoim

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 40g (01 fatia média)

Valor energético	162 kcal
Carboidratos	23g
Proteínas	2,9g
Gorduras totais	6,4g
Gorduras saturadas	1g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0,97g
Sódio	108mg



# Salada de Repolho Tropical

Pinhalzinho



## Ingredientes:

- 800 gr de repolho picado (meia cabeça média)
- 250 gr de maçã picada com casca (2 und média)
- 245 gr de manga picada (01 und média)
- 13 gr de sal (01 colher de sopa rasa)
- 45 ml de vinagre caseiro (03 colheres de sopa)

## Modo de Preparo:



- Lavar os ingredientes em água corrente. Picar o repolho, a manga e a maçã.
- Em um refratário misturar o repolho, as frutas, o sal e o vinagre.

**Rendimento:**  
 Rende 30 porções de aproximadamente 40 gramas  
**Ingrediente principal:**  
 Repolho

## Escolha da Receita

As receitas do município de Pinhalzinho foram elaboradas pela professora Adriane, juntamente com seus 16 alunos, no turno vespertino.

A atividade foi desenvolvida com os alunos na cozinha da escola, onde tiveram uma orientação quanto a higienização das mãos e o uso da touca descartável. As receitas foram distribuídas aos alunos em forma de carta enigmática, explicando cada passo e mostrando todos os alimentos.

A pessoa responsável pela agricultura familiar na alimentação escolar explicou a eles sobre os alimentos que fazem parte da receita: a origem, como se planta, qual a época do ano que se colhe.

Os alunos acompanharam a pesagem dos alimentos durante o preparo da receita e tiveram orientação de organização de cozinha. No final as crianças puderam degustar todos os alimentos separadamente.

Ao concluir este trabalho percebemos que quando acontece o envolvimento dos alunos, a aprendizagem acontece de forma interativa, aprendem com mais interesse, pois estão participando da construção e automaticamente valorizam mais a alimentação escolar, por entenderem sua origem e seu valor, sua importância nutricional e os benefícios que estes alimentos proporcionam para uma vida saudável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de: 40g (02 colheres de sopa)	
Valor energético	13 kcal
Carboidratos	3,3g
Proteínas	0g
Gorduras totais	0g
Gorduras saturadas	0g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0,67g
Sódio	136mg



Professora idealizadora das duas receitas: Adriane Vicenze Nazari  
 Escola Municipal de Educação Básica José Theobaldo Utzig



# Batata Inglesa Assada

Pinhalzinho



## Escolha da Receita

As receitas foram elaboradas pela professora Adriane, juntamente com seus 16 alunos, da mesma maneira que a receita da "salada de repolho tropical".



## Ingredientes:

- 1,6 Kg de batata inglesa
- 02 litros de água
- 03 colheres (sopa) óleo vegetal
- 01 1/2 colher (sopa) rasa de sal
- Orégano a gosto (opcional)

## Modo de Preparo:



- Lavar as batatas em água corrente, descascar e cortar em pedaços médios e cozinhar por cinco minutos.
- Reservar.

- Em uma forma untada com óleo colocar as batatas. Acrescentar por cima das batatas o sal, o óleo e se preferir o orégano.
- Levar ao forno por aproximadamente trinta minutos ou até dourar as batatas.

## Rendimento:

Rende 10 porções de 200 gramas

Ingrediente principal:  
Batata inglesa

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 200g (02 unidades médias)

Valor energético	129 kcal
Carboidratos	23 g
Proteínas	2,4g
Gorduras totais	3g
Gorduras saturadas	0,46g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	2,5g
Sódio	529mg



# Chico de Banana

Planalto Alegre



Professora idealizadora da receita: Marilce Maestri Felippi  
Escola Municipal Nucleada Planalto Alegre



## Ingredientes:

### Ingrediente do Creme:

- 02 litros de leite
- 01 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 06 colheres (sopa) de amido de milho
- 04 gemas

### Ingrediente do Recheio:

- 05 bananas médias

### Ingredientes do Merengue (opcional):

- 04 claras em neve
- 02 colheres (sopa) cheia de açúcar

### Ingredientes da Calda (opcional):

- 01 xícara (chá) de açúcar

## Modo de Preparo:



- Forrar a forma com as bananas picadas em rodela bem finas. Reservar.

- Derreter o açúcar em outra panela para caramelizar as bananas. Despejar sobre as bananas. Reservar.
- Dissolver o amido de milho e as gemas em meio litro de leite.
- Colocar a mistura em uma panela com o restante do leite.
- Cozinhar até dar o ponto de creme.
- Despejar na forma onde tem a banana já caramelizada.
- Bater as claras em neve com o açúcar.
- Acrescentar o merengue sobre o creme.
- Assar no forno pré-aquecido a 180 °C por cinco minutos. Levar à geladeira por duas horas.

## Rendimento:

Rende 38 porções  
4 colheres de sopa

Ingrediente principal:  
Banana

## Escolha da Receita

A nutricionista divulgou o projeto para os professores na hora do intervalo na escola, por ser a ocasião em que todos estão reunidos.

No primeiro momento explicou e esclareceu o tema e os motivos da escolha do ingrediente bem como a importância do projeto.

A professora Marilce trouxe a receita Chico de Banana a qual foi feita juntamente com ela e as merendeiras. A receita é de fácil preparo e pode ser feita em grande quantidade para os alunos. Além de ser uma opção de lanche diferente para ser dado em datas festivas como, por exemplo, dia das crianças.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

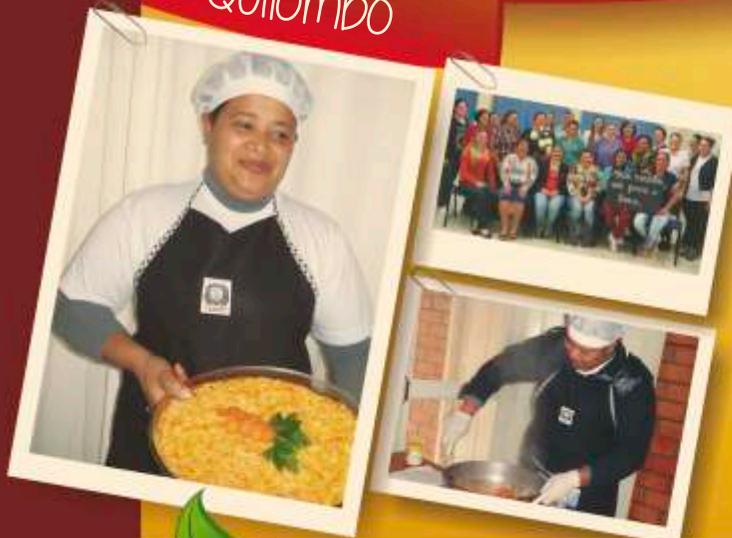
Porção de: 90g (04 colheres de sopa)

Valor energético	109kcal
Carboidratos	20g
Proteínas	2,5g
Gorduras totais	2,1g
Gorduras saturadas	1,1g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	32mg



# Suflê de Cenoura

Quilombo



## Escolha da Receita

A apresentação do pré-projeto, foi realizado no momento do intervalo do lanche em todas as escolas.

Os dois ingredientes foram divididos entre as oito escolas.

Os professores ficaram responsáveis para escolher uma receita para representar sua escola.

No dia marcado para a entrega da receita foi sorteado entre os professores o "Livro de Receita da Alimentação Escolar – 1ª Edição".

Para a escolha da receita foi formada uma comissão julgadora que teve como critérios de avaliação: aparência, sabor e consistência. A comissão não sabia de quais escolas eram as receitas que estavam avaliando.

A escola da receita vencedora recebeu uma flor para ser colocado na sala dos professores e uma faixa com os dizeres:

"Sua receita vai para o Livro". Finalizando com uma confraternização entre todos.

Professores idealizadores da receita: Beatriz Pasqualotto Serraglio, Dionilda S. Frigo, Jucélia Agnes Prestes, Raquel Pasa, Marli Pilatti Barp, Dalva Roberta Festner, Jackson Smiderle, Rosane Tubin, Nayara Patrícia Faresin, Andrei José Strapazon, Sueli Agostinetto Demartini, Daiane Comunello Casagrande. – Escola Municipal Presidente Goulart



## Ingredientes:

- 06 unidades grandes cenoura
- 04 unidades médias batata
- 02 unidades médias chuchu
- 01 xícara (chá) de leite
- 02 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 04 colheres (sopa) queijo ralado
- 03 ovos
- 01 colher (sopa) manteiga ou margarina
- 01 colher (café) de sal

*Esta receita foi escolhida por ser uma preparação saudável, nutritiva, variada em nutrientes devido a diversidade de legumes, por possuir consistência macia e poder ser introduzida na alimentação escolar.*

## Modo de Preparo:



- Cozinhar as cenouras, as batatas e os chuchus em água fervente (tudo com casca).

•Descascar, esmagar bem com um garfo. Colocar 1/2 colher de café de sal. Reservar.

•Bater as claras em neve. Reservar.

•Bater no liquidificador as gemas, o leite, a farinha e (1/2 colher de café) de sal.

•Misturar a massa do liquidificador com os legumes e por último (misturar) com as claras em neve já batidas.

•Colocar em uma assadeira untada com manteiga.

•Polvilhar com o queijo e assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

## Rendimento:

Rende 22 porções de 01 colher de mesa

Ingrediente principal: Cenoura

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 100g (01colher de mesa)

Valor energético	98 kcal
Carboidratos	6,8g
Proteínas	6g
Gorduras totais	5,1g
Gorduras saturadas	2,8g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	1,2g
Sódio	141mg



# Bolo de Mel

Quilombo



## Escolha da Receita

A escolha da receita "Bolo de Mel" foi realizada da mesma forma que a receita "Suflê de Cenoura".

## Ingredientes:



- 03 ovos
- 01 xícara (chá) de Mel
- 01 xícara (chá) de Leite
- 1/2 xícara (chá) de Açúcar
- 2 1/2 xícaras (chá) de Farinha de trigo
- 01 colher (sopa) de fermento químico

*Esta receita foi escolhida por apresentar consistência macia, sabor realçado de mel, não utiliza gordura (óleo) na preparação tornando-a mais saudável. A mesma foi elaborada considerando consumo para crianças, podendo ser servida como lanche nas escolas.*

## Modo de Preparo:



- Bater no liquidificador os ovos, o mel, o leite e o açúcar por 5 minutos.

- Acrescentar no liquidificador a farinha de trigo aos poucos, colocar por último o fermento e misturar de leve pulsando no liquidificador.
- Despejar a massa em um forma untada e enfarinhada.
- Colocar em forno pré-aquecido a 200°C e assar por 40 minutos.

## Rendimento:

Rende 18 fatias de 40 gramas

Ingrediente principal:  
Mel

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

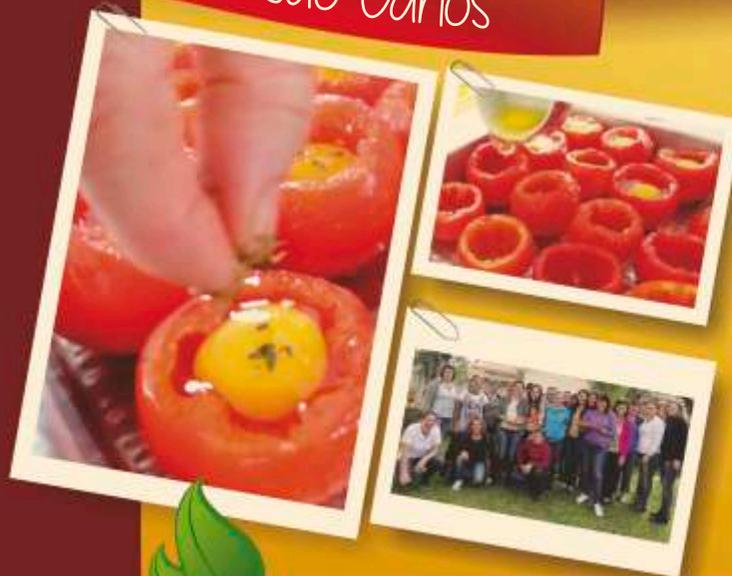
Porção de: 40g (1 fatia média)

Valor energético	125 kcal
Carboidratos	26g
Proteínas	2,4g
Gorduras totais	1,2g
Gorduras saturadas	0,41g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	74mg



# Tomovo (tomate recheado com ovos)

São Carlos



## Ingredientes:

- 12 Ovos
- 12 tomates grandes
- 01 colher (sopa) rasa de sal
- Orégano (opcional)
- Óleo para untar o prato refratário

*Essa receita com ovo foi escolhida por ser uma receita diferente, inovadora. Foi também uma opção que encontramos para incentivar as crianças a comerem tomate.*



## Modo de Preparo:

- Lavar os tomates e cortar uma tampa na parte superior. Retirar as sementes com o auxílio de uma colher.
- Temperar os tomates com sal. Colocar os tomates num prato refratário untado com óleo.
- Quebrar 01 ovo e colocar dentro de 01 tomate (um ovo para cada tomate)
- Levar ao forno em temperatura média de 200°C por 15 minutos ou até que o ovo esteja cozido.

## Rendimento:

Rende 12 porções  
igual 1 tomate

Ingrediente principal:  
Ovo

## Escolha da Receita

O projeto do livro de receitas foi divulgado aos professores das escolas através de um convite encaminhado às diretoras. Nos Centros de Educação Infantil, a Nutricionista, conversou com as professoras, mostrando a 1ª Edição do Livro de Receitas e esclarecendo a importância da participação na atividade.

No total foram encaminhadas quatorze receitas entre os professores das escolas de educação básica e educação infantil. Em uma das escolas de educação infantil a atividade foi proposta como tema de casa para as crianças explicando aos pais a atividade. A participação das crianças e das famílias foi excelente, com a entrega de muitas receitas, que serão colocadas num livro de receitas elaboradas apenas para o município. Dessa forma foi decidido que a escolha das receitas para o livro seria apenas com as professoras, através de um sorteio com a participação das crianças.

As receitas foram preparadas e a escolha foi realizada por uma diretora e nutricionista através de uma ficha de avaliação que tinha como critérios para a pontuação: sabor, textura, aparência, aceitação e possibilidade da utilização da receita no cardápio dos escolares.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 01 unidade

Valor energético	92 kcal
Carboidratos	4g
Proteínas	7,9g
Gorduras totais	5g
Gorduras saturadas	1,4g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	1,4g
Sódio	220mg



# Bolo de Melado de Cana

São Carlos



## Escolha da Receita

A escolha da receita de "Bolo de Melado", foi feita da mesma maneira que a escolha da receita "TomoOvo - Tomate recheado com ovo".



## Ingredientes:

- 1/4 de xícara (chá) de óleo vegetal
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
  - 01 ovo
- 01 xícara (chá) de melado
- 01 xícara (chá) de café coado forte
- 1/2 colher (sopa) de canela em pó
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 01 colher (sopa) de fermento químico

*Essa receita com melado foi a que melhor se adequou ao que temos na alimentação escolar, em relação aos ingredientes.*

## Modo de Preparo:



- Em uma bacia, acrescentar os ingredientes, na ordem acima. Mexer com uma colher, até misturar bem os ingredientes.
- Colocar em uma forma untada com buraco no meio.
- Assar em forno pré-aquecido a 200°C por 25 a 30 minutos.

## Rendimento:

Rende 20 fatias de 40 gramas

Ingrediente principal:  
Melado

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 40g (01 fatia média)

Valor energético	173 kcal
Carboidratos	24g
Proteínas	1,5g
Gorduras totais	7,9g
Gorduras saturadas	1,2g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	56mg



# Pudim de pão integral e açúcar mascavo

Serra Alta



## Escolha da Receita

O projeto para a 2ª edição do livro de receitas foi apresentado para os professores. A ideia foi bem aceita, os professores ficaram entusiasmados com o projeto.

Os professores sugeriram como critério para avaliação que a escolha da receita fosse feita pela nutricionista de forma imparcial perante as três escolas.

O critério para a escolha foi que os todos os ingredientes das receitas fizessem parte dos gêneros alimentícios do município, pois desta forma, facilitaria o desenvolvimento e após a utilização da receita para compor o cardápio escolar.



## Ingredientes:

- 02 fatias de pão integral picado
- 03 xícaras (chá) de leite
- 01 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 04 colheres (sopa) de côco ralado(opcional)
- 04 colheres de sopa de açúcar refinado para caramelizar a forma
- 02 colheres (sopa) de amido de milho
- 03 ovos

## Modo de Preparo:



- Bater no liquidificador os ovos com o açúcar mascavo até dissolver as bolinhas.

•Adicionar o pão, o leite e o amido de milho.

•Bater por um minuto.

•Colocar o côco misturando na função pulsar do liquidificador.

•Despejar a massa em uma forma caramelizada.

•Assar no micro-ondas por 10 minutos ou no forno convencional por 30 minutos.

•Desenformar depois de frio.

**Dica:** quando for feito no micro-ondas embalar a forma ainda quente com um saco plástico e fechar antes de levar para gelar. Esse processo ajuda a desenformar com mais facilidade.

## Rendimento:

Rende 17 porções

**Ingrediente principal:**

Pão integral

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 50g (01 fatia fina)

Valor energético	109kcal
Carboidratos	17g
Proteínas	2,7g
Gorduras totais	3,3g
Gorduras saturadas	2g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0,61g
Sódio	47mg



# Arroz Doce Saboroso com Leite

Sul Brasil



## Escolha da Receita

A merendeira da creche resgatou juntamente com a nutricionista uma receita que era servida em cardápios anteriores: papinha de arroz com leite. Para o projeto da receita, a diretora da creche expôs a ideia de acrescentar na papa a banana, claras em neve e caramelizear a forma.

Em seguida foi realizado o teste e aprovado, concluindo-se que a receita era prática, saborosa e que agradou o paladar de todos.



## Ingredientes:

### Creme:

- 03 xícaras (chá) de arroz branco cozido sem gordura e sem sal
- Meio litro de leite
- 03 colheres (sopa) rasa de açúcar

### Merengue (opcional):

- 05 claras em neve (30g)
- 02 colheres (sopa) cheia de açúcar
- 01 colher (sopa) de açúcar ou essência de Baunilha

### Calda:

- 05 colheres (sopa) cheia de açúcar

### Recheio:

- 04 unidades médias banana picada em cubos pequenos

## Modo de Preparo:



- Bater no liquidificador o arroz, o leite e o açúcar, até formar um

creme. Reservar.

- Bater as claras em neve com o açúcar e a baunilha. Reservar.
- Caramelizar o açúcar em um prato refratário. Acrescentar a banana picada, o creme e o merengue.
- Assar no forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. Levar a geladeira por 2 horas.

## Rendimento:

Rende 16 porções

Ingrediente principal:  
Leite

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

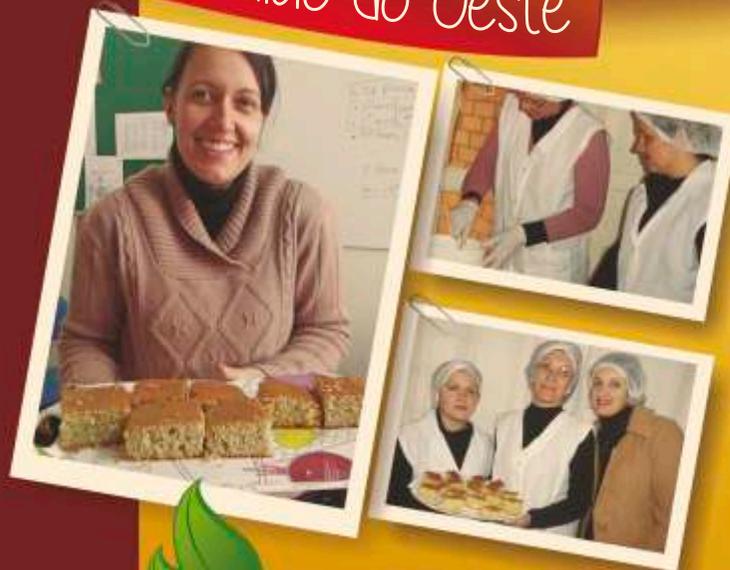
Porção de: 100g (02 colheres sopa)

Valor energético	111 kcal
Carboidratos	23g
Proteínas	2,5g
Gorduras totais	0,98g
Gorduras saturadas	0,60g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	1,1g
Sódio	24mg



# Bolo de batata doce

União do Oeste



Professora idealizadora da receita: Luana Aviloff - Escola Reunida Municipal Ângelo Soletti

## Escolha da Receita

A divulgação do processo de escolha da receita para o livro foi realizada pela nutricionista na Escola Ângelo Soletti e na Creche Municipal Pingo de Gente.

Recebemos no total duas receitas, sendo as duas enviadas pela mesma professora.

A análise e escolha da receita foi realizada pela nutricionista, onde priorizou a receita que possuía os ingredientes possíveis para aquisição nas escolas e de fácil realização para as merendeiras.



## Ingredientes:

- 300g de batata doce crua descascada
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 02 xícaras (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 04 ovos
- 02 colheres (sopa) de fermento em pó

## Modo de Preparo:



- Bater os ovos, a água, a batata doce, o óleo e o açúcar

no liquidificador.

- Por último acrescentar junto à massa do liquidificador, a farinha e o fermento, misturando bem no liquidificador.
- Despejar a massa em uma forma untada e enfarinhada.
- Assar em forno pré-aquecido 200°C por 40 minutos.

## Rendimento:

Rende 27 fatias de 40 gramas

**Ingrediente principal:**  
Batata Doce

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de: 40g (01 fatia média)

Valor energético	136 kcal
Carboidratos	22g
Proteínas	2g
Gorduras totais	4,4g
Gorduras saturadas	0,74g
Gorduras trans	0g
Fibra alimentar	0g
Sódio	87mg

# DEPOIMENTOS PROFESSORES



*"O encontro foi muito proveitoso, ver as receitas sendo feitas foi muito bom. A troca de experiência é muito boa, esse aprendizado serve para aplicar coisas novas nas escolas. Gostei muito de participar, quanto mais nos integramos mais ideias surgem. Quero participar mais vezes."*

**Professora Soleni Rozzetto – Município de Águas de Chapecó**



*"A atividade mobilizou os professores, porque as vezes a gente pensa que a merenda é só com a nutricionista e merendeira – professor na sala de aula e merendeira na cozinha. Assim a atividade integrou os professores com as merendeiras. Os professores pesquisaram receitas conforme as orientações da nutricionista, usando produtos da agricultura familiar, sendo a abobrinha o ingrediente principal e que estivesse conforme a legislação. Quem não contribuiu com a receita degustou ou deu opinião. Eu gosto muito de cozinhar e achei a atividade bem interessante."*

**Professora Rosana Maraga – Município de Cordilheira Alta**



*"A ideia da atividade foi criativa, pois integrou os professores com a merenda. E com a carne suína foi inovador. O estrogonofe de carne suína é uma receita simples e gostosa."*

**Estagiária de Pedagogia Raquel Ribeiro  
Município de Nova Erechim**



*"Adorei a iniciativa. Criei a receita pensando na saúde. Quando a nutricionista explicou o projeto e falou o ingrediente principal, imaginei a receita que minha mãe fazia na minha infância: pudim de pão. Porém substituí o pão branco pelo pão integral e o açúcar branco pelo açúcar mascavo, que ambos usamos na merenda. Achei criativa a iniciativa do projeto."*

*"A beleza começa pelo estômago" Mirtes Pescador Sganzerla.*

**Professora Mirtes Pescador Sganzerla  
Município de Serra Alta**

# DEPOIMENTOS AGRICULTORES



*"Produzir e fornecer produtos para a merenda escolar nos dá um sentimento de alegria e satisfação, pois a gente sabe que produtos os alunos estão consumindo, produtos de qualidade, colhidos e entregue para as escolas no mesmo dia. Este trabalho nos gera uma renda mensal, que somando com outras rendas, ajuda nas despesas da família."*

**Valter Pozzer**  
Agricultor Município de Arvoredo



*"A gente se sente bem valorizado, e com a certeza de que os alunos estão consumindo um produto de qualidade, porque além de ser da agricultura familiar, vir direto do produtor e ser diretamente entregue na escola ele é um produto orgânico certificado pela rede EcoVida e com isso as crianças estão consumindo saúde."*

**Marlene Zanrosso**  
Agricultora Município de Guatambu



*"Fornecer produtos da agricultura familiar é ajudar as crianças formar hábitos alimentares mais saudável melhorando assim a saúde delas."*

**Leonir R. Klein Bresolin**  
Agricultora Município de Jardinópolis



*"Gosto de fazer a entrega para a Alimentação Escolar porque tenho incentivo e vendo o que eu produzo. Os produtos são cultivados sem agrotóxicos e conservantes, diferente do que vemos nas prateleiras que contém muito conservante. Os produtos fornecidos são saudáveis e auxiliam no crescimento das crianças."*

**Vanderlei Dambros**  
Agricultor Município de Coronel Freitas



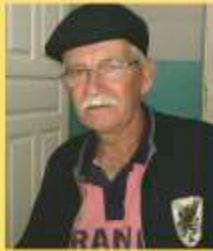
*"Eu gosto, faço com carinho. Para os alunos é importante, acho que eles ficam contentes em receber um produto de origem da agricultura familiar do município, um produto natural sem produtos químicos. E a gente fez um investimento no laticínio e precisa pagar esse investimento e a gente depende da merenda escolar para conseguir sobreviver."*

**Ana Maria Haupenthal**  
Representante do Laticínio Annes Município de Guatambu



*"O sentimento é saber que estamos contribuindo com a merenda escolar. Sentimos prazer em alimentar todas as crianças do nosso município, para nós é uma grande satisfação."*

**Tereza da Rocha**  
Agricultora Município de União do Oeste



**Erni Jacob Ely**  
Produtor de melado  
Município de São Carlos

*"O melado é um produto 100% natural. É um produto rico em nutrientes, importante para as crianças. Para mim é uma satisfação e alegria fornecer para a alimentação escolar, porque estou fornecendo um produto sadio. Além disso, atendo as exigências estabelecidas. Me orgulho em ser agricultor."*



**Nicolau José Graf**  
Produtor de ovos  
Município de São Carlos

*"Tenho satisfação em ser agricultor e poder fornecer para a alimentação escolar. Para mim fornecer é uma renda extra, além de fornecer um alimento tão importante. Me esforço, juntamente com a minha família, para entregar um produto de qualidade, atendendo o que a lei exige."*



**Valdir José Bodanese**  
Agricultor Município de Pinhalzinho

*"Fornecer alimentos para a merenda é uma vantagem para o município e para as crianças que comem algo daqui e não um alimento de fora, é tudo fresquinho e bom. E vejo também uma vantagem para nós, porque é uma renda a mais."*



**José Roque Bohn**  
Agricultor Município de Pinhalzinho

*"Além de cada mês ter um dinheirinho a mais com a merenda, fornecer produtos ecológicos para a piaçada comer é fornecer saúde."*



**Moacir Bodanese**  
Agricultor Município de Quilombo

*"Me sinto bem em fornecer um produto de qualidade para os alunos, incluindo o mel na merenda os alunos irão ter melhor qualidade de vida. Mel é saúde e é vida."*



**Zelito Cordazzo**  
Agricultor Município de Quilombo

*"Meu sentimento é de muita satisfação, porque foi uma busca incansável por uma política de comercialização de nossos produtos ecológicos, produzidos para nossas crianças e fortalecendo muitas famílias de agricultores familiares, fazendo assim que seu alimento seja o seu remédio."*



*"É importante, além de ser uma lei federal, e, portanto obrigatória, ajuda a agricultura, é uma renda extra, porém bastante trabalhosa. Também a gente sabe o que as crianças, o que nossos filhos estão comendo, orgânico. Tudo o que vem da terra é mais saudável, não tem conservantes"*

**Adriana e Jair Gris**, Município de Formosa do Sul



*"O sentimento se resume em uma segurança de que as escolas estão tendo uma ótima alimentação para os alunos com a atuação da merenda escolar e a participação da agricultura familiar nesse programa. É um orgulho enorme a nossa agroindústria fazer parte dessa alimentação, já que nos dias de hoje é difícil convencer as crianças a uma alimentação saudável devido as transformações ocorridas na sociedade atual!"*

**Mateus Bevilaqua** - Representante do Abatedouro Bevilaqua Município de Nova Erechim



*"Para nós isso é um orgulho por saber que o leite que sai daqui da propriedade é a base muito importante na alimentação de diversas crianças dentro do município de Sul Brasil. Todo leite aqui é tratado com toda higiene possível, para manter a qualidade dentro dos padrões específicos."*

**Osmar Agostini**  
Produtor de Leite - Município: Pinhalzinho



AMOSC - Associação dos Municípios do Oeste de Santa Catarina  
Av. Getúlio Vargas, 571-S - CEP 89.812-000 - Chapecó/SC  
Fone (49)**3319.3232**  
amosc@amosc.org.br - [www.amosc.org.br](http://www.amosc.org.br)