

# MANUAL

de Receitas da  
Alimentação Escolar



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**

Prefeitura de Belo Horizonte

Secretaria Municipal de Política Social

Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional

## **Manual de Receitas da Alimentação Escolar**

### **Elaboração:**

Gerência de Coordenação dos Programas de Assistência Alimentar

Gerência de Alimentação Escolar e Assistência Nutricional

Gerência de Planejamento e Avaliação Nutricional

Belo Horizonte  
Agosto/2013

# índice das receitas

## Preparações Salgadas

Almôndegas ou Hamburguers	11	Macarronada à Bolonhesa com Ovos	40
Arroz ao Forno	12	Macarronese	41
Arroz a Grega	13	Molho Branco	42
Arroz Simples	14	Molho Ferrugem	43
Arroz Temperado	15	Molho de Tomate	44
Arroz Tropeiro	16	Omelete Assada	45
Baião de Três	17	Ovos Mexidos	46
Batatas Coradas (sauté)	18	Polenta à Baiana	47
Caldo a Guilherme Peters	19	Purê de Batata	48
Caldo de Feijão	20	Quibe Assado	49
Caldo de Mandioca	21	Salada de Macarrão com Sardinha e Atum	50
Caldo Verde com Frango	22	Salada de Maionese com Frango e Legumes	51
Canjiquinha com Pernil	23	Sopa de Legumes com Carne e Macarrão	52
Carne de Panela	24	Tabule	53
Estrogonofe a Vidigal	25	Torta de Batata	54
Falsa Bacalhoda	26	Torta de Liquidificador com Frango	55
Farofa com Carne e Ovos	27	Torta de Mandioquinha	56
Farofa Fria da Tia Cida	28	Torta de Repolho	57
Farofão de Arroz	29	Tutu de Feijão	58
Feijão Enriquecido	30	Vinagrete	59
Feijão Simples	31	Virado de Abobrinha	60
Feijão Tropeiro	32		
Feijoada	33		
Frango Assado	34		
Frango Ensopado	35		
Frango Ensopado com Moranga	36		
Frango Xadrez	37		
Jardineira de Legumes	38		
Legumes ao Molho de Frango	39		

## Preparações para Lanches

Arroz Doce Caramelado	62
Biscoito de Aveia	63
Biscoito de Polvilho	64
Bolo de Arroz	65
Bolo de Banana	66
Bolo de Cenoura	67
Bolo de Chocolate com Aveia	68
Bolo de Fubá com Laranja	69
Bolo de Maçã com Aveia	70
Bolo Fim de Tarde	71
Broa de Farinha de Milho	72
Café com Leite	73
Calda de Chocolate	74
Canjica	75
Cookies Aveia com Banana	76
Coquetel de Frutas	77
Creme com Banana Caramelada	78
Creme de Chocolate	79
Creme de Coco com Calda Caramelada	80
Creme de Moranga	81
Geleia de Maçã	82
Frapê de Abóbora	83
Frapê de Maracujá	84
Leite em Pó	85

Leite com Chocolate	85
Leite Caramelado	85
Limonada Suíça	86
Limonada Suíça com Inhame	87
Mingau de Aveia	88
Mingau de Fubá	89
Mingau de Fubá com Aveia	90
Muxá de Canjiquinha	91
Pão de Leite	92
Pão de Ló de Fubá com Banana ou Maçã	93
Pão de Queijo	94
Pão Delícia	95
Rosca de Cenoura Dinorah	96
Salada de Frutas	97
Sequilha	98
Suco de Couve com Limão	99
Suco de Laranja com Cenoura	100
Suco de Laranja com Cenoura e Beterraba	101
Suco de Laranja com Manga	102
Suco de Maracujá	103
Suco de Melancia com Limão	104
Vitamina de Banana com Aveia	105
Vitamina de Banana com Mamão	106
Vitamina de Banana com Mamão	107

# apresentação

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem por objetivo atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência na escola, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento dos estudantes, bem como para promover a formação de hábitos alimentares saudáveis.

A Prefeitura de Belo Horizonte, por meio do repasse de recursos financeiros do Governo Federal, garante a alimentação escolar dos alunos de toda a educação básica matriculados em escolas públicas municipais e filantrópicas conveniadas (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos).

Aqui o Programa abrange ações que vão desde a seleção, compra e distribuição dos gêneros alimentícios, cálculo de per capita dos alimentos, planejamento de cardápios até a formação dos profissionais envolvidos na produção das refeições, supervisão alimentar e atividades de educação nutricional.

Os cardápios são elaborados com o cuidado de oferecer uma refeição nutritiva e saborosa, obedecendo às recomendações de nutrientes de cada público durante o período de permanência na escola. Nesse sentido, o Programa de Alimentação Escolar revela um espaço propício para promover a saúde e a incorporação de hábitos alimentares mais saudáveis.

A fim de facilitar o trabalho dos profissionais envolvidos na produção e/ou coordenação das refeições nas escolas, foi elaborado esse Manual de Receitas da Alimentação Escolar. Aqui estão várias preparações salgadas e doces que foram escolhidas e testadas para garantir mais saúde e sabor aos nossos educandos.

Esclarecemos que é muito importante seguir o per capita de cada receita e os cardápios enviados pela equipe de nutrição, caso contrário, o planejamento da compra e a distribuição dos gêneros alimentícios ficarão prejudicados. Além disso, esses procedimentos irão facilitar o trabalho e evitar faltas, sobras e desperdícios de alimentos.

Um bom trabalho a todos!

Equipe da SMASAN.

## ORIENTAÇÕES SOBRE A UTILIZAÇÃO E ESCOLHA DOS UTENSÍLIOS

Produto - arroz	
Quantidade - kg	Nº da panela (= diâmetro)
03 - 04 kg	Nº 40
4,5 - 06 kg	Nº 45
6,5 - 07 kg	Nº 50
08 - 10 kg	Nº 55

Produto - feijão	
Quantidade	Volume da panela
Até 01 kg	07 litros
Até 02 kg	10 litros
Até 03 kg	20 litros

Produto - frango (filé e coxa)	
Quantidade - kg	Nº da panela (= diâmetro)
Até 3,0 kg	Nº 40
Até 4,0 kg	Nº 45
Até 5,0 kg	Nº 50

Produto - carne de boi/porco	
Quantidade - kg	Nº da panela (= diâmetro)
Até 5,0kg	Nº 40
Até 7,5kg	Nº 45
Até 10,0kg	Nº 50

Produto - bolo ou torta		
Número de pedaços/tabuleiro	Número de pedaços por lado	Tamanho do tabuleiro (em cm)
20	5 x 4	37 x 26 x 5
24	6 x 4	41 x 29 x 5
30	6 x 5	45 x 32 x 6
21	7 x 3	50 x 25 x 7
54	9 x 6	60 x 40 x 8
60	10 x 6	70 x 40 x 8

## EQUIVALÊNCIA DE MEDIDAS CASEIRAS

Alimentos crus	Xícara de chá rasa	Colher de sopa cheia
Açúcar	130 gramas	20 gramas
Água, leite e óleo de soja	200 ml	8 ml
Alho em pasta e sal	--	25 gramas
Amido de milho, polvilho, leite em pó e colorífico	150 gramas	15 gramas
Farinha de trigo	120 gramas	20 gramas
Fermento em pó	--	20 gramas
Margarina	200 gramas	30 gramas

### Outras medidas:

- 1 xícara de chá equivale a 1 copo tipo americano.
- 1 litro equivale a 5 copos tipo americano.
- 1 colher de sopa equivale a 8 ml de óleo e/ou de água.

# **CUIDADOS NO PREPARO E NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS**

Os gêneros alimentícios podem causar doenças através da contaminação dos alimentos e da água por microrganismos e substâncias químicas. Os cuidados com a higiene são muito importantes para eliminar ou reduzir os microrganismos em níveis seguros, evitando que eles causem doenças a quem os consumir.

## **Dicas úteis na preparação de alimentos:**

- Verificar se a cozinha está limpa e em ordem.
- Observar a data de validade dos produtos.
- Ler com atenção o cardápio do dia e também as receitas que serão preparadas, seguindo as medidas deste manual, modificando-as somente se necessário.
- Verificar com antecedência se possui todos os ingredientes e utensílios necessários para o preparo da receita.
- Seguir corretamente a diluição dos pós (como leite, achocolatados, etc) indicado nos rótulos.
- Se for utilizar o forno, não se esqueça de preaquecer o equipamento antes de terminar a preparação da receita.
- Lembre-se de que seguir o per capita das receitas é importante para orientar o preparo da quantidade certa das refeições. Isso evitará o desperdício e a falta de alimentos.



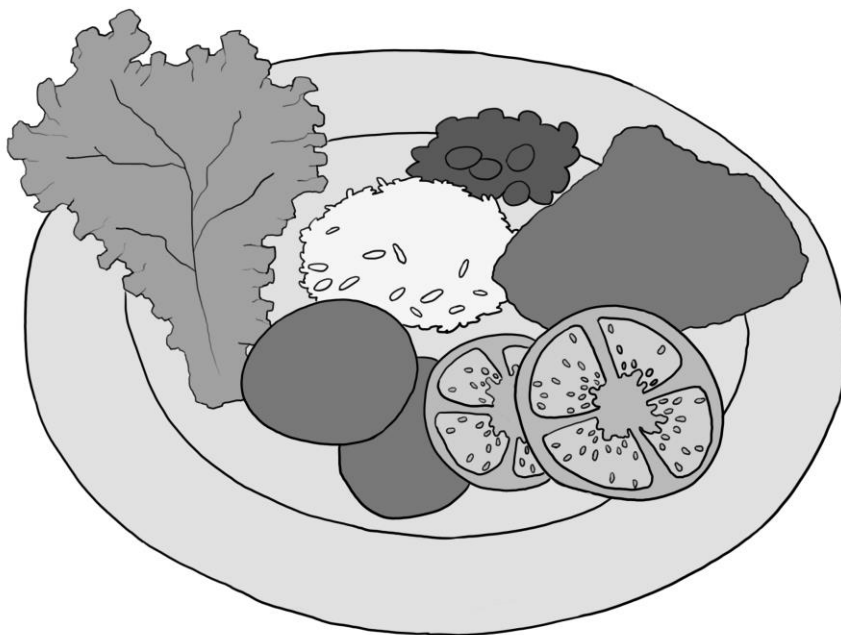
## Como preparar os alimentos com higiene?

O que fazer?	Por que fazer?
Lavar as mãos cuidadosamente antes de preparar os alimentos e depois de manipular alimentos crus (carnes, frangos, peixes e vegetais não lavados).	Os vegetais não lavados e as carnes cruas apresentam micro-organismos patogênicos que podem ser transferidos para os alimentos prontos por meio das mãos dos manipuladores.
Cozinhar bem as carnes, em temperatura adequada, de forma que todas as partes do alimento atinjam no mínimo a temperatura de 70°C.  Para ter certeza do completo cozimento, verificar a mudança na cor e na textura da parte interna das carnes.	As carnes devem ser bem cozidas, pois as temperaturas superiores a 70°C destroem os micro-organismos.  É preciso tomar cuidado para que as partes internas das carnes não fiquem cruas (vermelhas). Os sucos dessas carnes devem ser claros e não rosados.
Evitar o contato de alimentos crus com alimentos cozidos. Lavar as pias, bancadas e utensílios que foram usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los para alimentos cozidos.	CUIDADO! Os vegetais não lavados e as carnes cruas podem transmitir micro-organismos patogênicos aos alimentos prontos. Isso pode ocorrer por meio dos utensílios e superfícies usados no preparo de alimentos crus que não são devidamente higienizados.
Limpar as embalagens antes de abri-las.	A parte externa da embalagem normalmente é suja e pode contaminar os alimentos caso não seja feita uma higienização prévia.

### Mais informações:

- Colocar o alimento na panela para cozinhar, tampar e diminuir o fogo.
- Abrir o forno somente depois do tempo provável para cocção do alimento; caso contrário, o forno perderá calor.
- Mexer o alimento em cocção com movimentos circulares no fundo da panela, com a pá de altileno (não utilizar colheres de pau).
- Não deixar alimentos prontos para o consumo em temperatura ambiente por mais de 1 hora.
- Legumes e frutas que apresentem casca mais rugosa e resistente podem ser esfregados com uma escovinha separada exclusivamente para este fim.
- As cascas dos legumes devem ser retiradas bem superficialmente. Outros legumes, como moranga, chuchu e pepino, podem ser utilizados com casca: basta antes proceder com a correta higienização.

# Preparações Salgadas



## ALMÔNDEGAS OU HABURGUERS

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Carne bovina	25 g	1,25 kg	2,5 kg	
Pernil	25 g	1,25 g	2,5 kg	
Limão	1 ml	50 ml	100 ml	
Alho	1 g	50 g	50 g	
Cebola	3 g	150 g	300 g	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar e picar o cheiro verde e a cebola.
- Lavar o limão e espremer o suco.
- Bater a cebola, o alho, o limão e o cheiro verde no liquidificador.
- Acrescentar esta mistura às carnes moídas e temperar com sal.
- Acertar o tempero.
- Preparar bolinhas (ou hambúrgueres).
- Corar as bolinhas em pouco óleo e reservar para servir ao molho de tomate (pág. 44) ou assar em forno pré-aquecido.

## ARROZ AO FORNO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Arroz	50 g	2,5 kg	5 kg	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Azeitona	2 g	100 g	200 g	
Repolho	10 g	500 g	1 kg	
Filé peito de frango	50 g	2,5 kg	5 kg	
Extrato de tomate	3 g	150 g	300 g	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Cenoura	8g	400g	800g	
Tomate	8g	400g	800g	
Queijo parmesão ralado (opcional)	0,5g	25 g	50 g	
Cheiro verde	A gosto			
Orégano	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Moer ou picar o frango em pedaços pequenos e temperar.
- Deixar corar juntamente com o extrato de tomate.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar e ralar a cenoura.
- Lavar e picar o repolho no processador utilizando a lâmina fina.
- Catar, lavar e cozinhar o arroz (ver página 14).
- Acrescentar ao frango refogado, a cebola, a cenoura, o repolho e a azeitona e deixar ferver com um pouco de caldo.
- Após, misturar ao arroz.
- Acrescentar cheiro verde e queijo ralado (opcional) e levar ao forno por 10 minutos.

## ARROZ A GREGA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Arroz	50 g	2,5 kg	5 kg	
Cebola	3 g	150 g	300 g	
Azeitona	4g	200 g	400 g	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Alho puro	2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Cenoura	10 g	500g	1 kg	
Vagem	5 g	250g	500 g	
Milho Verde	5 g	250 g	500 g	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Lavar e picar a cenoura em pedaços pequenos. Pode-se utilizar a cabrita.
- Lavar e picar a vagem em pedaços pequenos.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Cozinhar os legumes juntos, em pouca água, escorrer e aproveitar a água do cozimento no arroz.
- Catar, lavar e cozinhar o arroz (ver página 14).
- Refogar o alho no óleo, acrescentar a cebola e deixar corar.
- Acrescentar a este refogado, os legumes, o milho verde e a azeitona.
- Após, misturar ao arroz e acrescentar o cheiro verde.

## ARROZ SIMPLES

### Para Almoço:

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Arroz	60 g	3 kg	6 kg	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Água	120 ml	6 Litros	12 Litros	

### Para Prato Único:

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Alho puro	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Água	60 ml	3 Litros	6 Litros	

### Modo de preparar:

- Catar e lavar o arroz.
- Colocar a água para ferver.
- Colocar o óleo, o tempero e arroz em água fervente.
- Tampar parcialmente a panela e cozinhar até que os grãos fiquem macios.
- Quando a água secar um pouco, tampar completamente a panela e abaixar o fogo. Se necessário, colocar mais um pouco de água fria para terminar o cozimento.

**Dica:** Usar duas medidas de água para cada medida de arroz (5 quilos de arroz e 10 litros de água).

## ARROZ TEMPERADO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Carne bovina ou filé de peito de frango	30 g	1,5 kg	3 kg	
Cenoura	10 g	500 g	1 kg	
Tomate	8 g	400 g	800 g	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Milho verde	3 g	150 g	300 g	
Azeitona	3 g	150 g	300 g	
Cheiro verde	A gosto			
Orégano	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar e picar o tomate.
- Lavar e ralar a cenoura.
- Temperar e cozinhar a carne com um pouco caldo e desfiar com o auxílio de um garfo. Se utilizar frango, picar, temperar e refogar.
- Catar, lavar e cozinhar o arroz (ver página 14).
- Refogar a cebola, o tomate e os temperos. Adicionar o extrato de tomate, e deixar ferver. Acrescentar a cenoura, a carne desfiada, a azeitona e o milho verde, experimentar o sal. Adicionar o caldo de cozimento da carne, em quantidade suficiente para fazer o molho. Deixar ferver por cinco minutos.
- Misturar esse molho ao arroz preparado e acrescentar o cheiro verde.

## ARROZ TROPEIRO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Paio ou linguiça de pernil	30 g	1,5 kg	3 kg	
Ovo	15 g	15 unidades	30 unidades	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Alho	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Couve	15 g	750 g	1,5 kg	

### Modo de preparar:

- Catar, lavar e cozinhar o arroz (ver página 14).
- Picar o paio ou a linguiça em cubos.
- Lavar e picar a couve com os talos.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Preparar os ovos mexidos (ver página 46).
- Refogar o paio ou a linguiça e fritar um pouco. Acrescentar a cebola, deixar refogar.
- Acrescentar a couve e os ovos mexidos.
- Misturar o refogado preparado ao arroz.
- Acertar o tempero, se necessário.



# BAIÃO DE TRÊS

Receita premiada no Concurso Cantina e Sabor da SMAB (Edição 2001)  
Cantineira: Maria José Martins M. Lopes / E. M. Honorina de Barros

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Paio	30 g	500 g	1 kg	
Feijão	10 g	500 g	1 kg	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Couve ou Acelga	8 g	400 g	800 g	
Ovos	10 g	10 unidades	20 unidades	
Cheiro verde	A gosto			

## Modo de preparar

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Picar e refogar o paio com os temperos.
- Catar, lavar e cozinhar o feijão, com pouco caldo (página 31).
- Catar, lavar e cozinhar o arroz (página 14).
- Preparar os ovos mexidos (página 46) e acrescentar o paio.
- Quando o feijão estiver cozido, retirar o caldo e acrescentar a acelga ou a couve, o paio, os ovos mexidos, o arroz e o cheiro verde.
- Acertar o tempero.

**OBS:** O paio pode ser substituído por linguiça de pernil, carne bovina ou pernil.

## BATATAS CORADAS (SAUTÉ)

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Batata	70	3,5 kg	7 kg	
Óleo ou margarina	2 ml/g	½ xícara de chá / 100 g	1 xícara de chá / 200 g	
Cebola	3 g	150 g	300 g	
Alho	1 g	2 colheres sopa	4 colheres sopa	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	
Sal	1 g	2 colheres sopa	4 colheres sopa	
Orégano	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar as batatas, descascar, picar em pedaços maiores ou no processador e cozinhar em fatias grossas.
- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Escorrer a batata.
- Numa panela ou frigideira colocar o óleo ou margarina, dourar o tempero e a cebola.
- Acrescentar as batatas, misturar e aquecer na própria frigideira ou forno, adicionar queijo ralado e orégano.

**OBS: Se utilizar panela de pressão para o cozimento da batata, ferver por apenas 2 minutos.**

## CALDO A GUILHERME PETERS

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Inhame	70 g	3,5 kg	7 kg	
Paio	10 g	500 g	1 kg	
Lingüiça de pernil	10 g	500 g	1 kg	
Cenoura	13 g	650 g	1,3 kg	
Cebola	2 g	100 g	200 g	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Alho puro	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar os legumes.
- Picar o paio e a lingüiça.
- Refogar o paio e a lingüiça picados, acrescentar a cebola e os temperos.
- Cozinhar os legumes picados em água com sal e bater no liquidificador, utilizando a água do cozimento.
- Juntar os legumes batidos ao refogado de lingüiça e paio e cozinhar.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Acrescentar o cheiro verde, acertar a consistência e o tempero.

## CALDO DE FEIJÃO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Feijão	20 g	1kg	2 kg	
Bacon	10 g	500 g	1 kg	
Lingüiça de pernil	20 g	1 kg	2 kg	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Cebola	2 g	100 g	200 g	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Louro	A gosto			
Cheiro Verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Catar, lavar e cozinhar o feijão (ver página 310).
- Bater o feijão no liquidificador e reservar.
- Lavar, sanitizar, picar o cheiro verde e reservar.
- Lavar e picar a cebola.
- Cozinhar a lingüiça, deixar fritar na própria gordura e picar em pedaços menores.
- Retirar a pele do bacon, fritar na própria gordura e retirar o excesso desta.
- Acrescentar a cebola, o alho e o bacon à lingüiça e acrescentar o feijão batido, deixando ferver.
- Acertar a consistência e o tempero.
- Acrescentar o cheiro verde sobre a porção servida.

## CALDO DE MANDIOCA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Mandioca	70 g	3,5 kg	7 kg	
Bacon	10 g	500 g	1 kg	
Carne bovina	30 g	1,5 kg	3 kg	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro Verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar e picar a cebola e a mandioca.
- Cozinhar a mandioca e bater com o próprio caldo.
- Remover a pele do bacon, picar e fritar na própria gordura. Retirar o excesso de gordura e reservar.
- Temperar a carne, cozinhar e picar em pedaços pequenos.
- Refogar a cebola e os temperos, acrescentar a mandioca, a carne e o bacon.
- Mexer sempre, pois a mandioca tende a agarrar no fundo da panela.
- Acertar a consistência e o tempero.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Acrescentar o cheiro verde sobre a porção servida.

## CALDO VERDE COM FRANGO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Batata	70 g	3,5 kg	7 kg	
Filé peito de frango	30 g	1,5 kg	3 kg	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Óleo	1 ml	1/4 xícara de chá	1/2 xícara de chá	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Couve	20 g	1 kg	2 kg	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a cebola e a batata.
- Picar ou moer o filé de frango, temperar e refogar com a cebola.
- Lavar a couve e reservar.
- Colocar as batatas para cozinhar com sal.
- Bater no liquidificador as batatas já cozidas e couve.
- Acrescentar a batata batida ao frango refogado e deixar ferver.
- Acertar a consistência e o tempero.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Acrescentar o cheiro verde sobre a porção servida.

OBS: A couve poderá ser substituída por espinafre.

## CANJIQUINHA COM PERNIL

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Canjiquinha	15 g	750 g	1,5 kg	
Pernil	30 g	1,5 kg	3 kg	
Chuchu ou vagem	5 g	250 g	500 g	
Cenoura	10 g	500 g	1 kg	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Tomate	10 g	500 g	1 kg	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar e picar a cebola em cubos.
- Catar e lavar a canjiquinha.
- Lavar e picar o chuchu ou a vagem, a cenoura e o tomate em cubos.
- Refogar o pernil com os temperos (sal, alho, colorífico, cebola e tomate), acrescentar água suficiente para formar o caldo. Cozinhar até que a carne fique macia.
- Acrescentar o chuchu ou a vagem e a cenoura e deixar cozinhar.
- Cozinhar a canjiquinha com bastante água e acrescentar à carne.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Acertar a consistência e o tempero
- Acrescentar o cheiro verde sobre a porção servida.

## CARNE DE PANELA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Carne	50 g	2,5 kg	5 kg	
Sal	0,5g	1 colheres de sopa	2 colheres de sopa	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a cebola em cubos.
- Picar a carne e temperar.
- Refogar a cebola e acrescentar a carne para cozinhar com pouca água em panela de pressão por aproximadamente 30 minutos.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Acertar o tempero.
- Ao servir, salpicar o cheiro verde.



# ESTROGONOFE A VIDIGAL

Receita premiada no Concurso Cantina e Sabor da SMASAN (Edição 2001)  
Cantineira: Lourdes Rodrigues Alves / E. M. Professora Efigênia Vidigal

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Filé de peito de frango (Almoço)	50 g	2,5 kg	5 kg	
Filé de peito de frango (Prato Único)	30 g	1,5kg	3 kg	
Cebola	5 g	250 g	500 g	
Tomate	8 g	400 g	800 g	
Cenoura	8 g	400 g	800 g	
Leite em pó	5 g	250 g	500 g	
Aveia	2 g	100 g	200 g	
Óleo	0,6 ml	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Extrato de tomate	3 g	150 g	300 g	
Milho verde	8 g	400 g	800 g	

## Modo de preparar:

- Lavar e descascar a cebola.
- Ralar a cebola, a cenoura e picar o tomate.
- Picar, temperar e refogar o frango. Depois de corado, acrescentar o colorífico, a cebola, o extrato de tomate, o tomate e suficiente para formar caldo.
- Acrescentar a cenoura e o milho verde e deixar ferver.
- Dissolver o leite e a aveia em água filtrada e fria e juntar ao frango, deixando ferver um pouco.
- Acertar o tempero e a consistência (que deve ser semelhante ao de mingau mole que escorre da concha na hora de servir).

## FALSA BACALHOADA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Batata	60 g	3 kg	6 kg	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Tomate	13 g	650 g	1,3 kg	
Pimentão	2 g	100 g	200 g	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Sardinha ou Atum	10 g	500 g	1 kg	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Azeitona	3 g	150 g	300 g	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	
Orégano	A gosto			
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar e picar as batatas em rodela mais grossas (lâmina interiça do processador, número 3).
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar e picar o pimentão e o tomate em cubos.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Dourar a cebola e o alho no óleo do atum ou sardinha, acrescentar o colorífico, o extrato de tomate, o tomate picado o pimentão, azeitona e o cheiro verde. Deixar ferver e colocar a sardinha ou o atum e acrescentar a água para fazer o molho.
- Dispor no tabuleiro camadas alternadas de molho e batatas, salpicar orégano e o queijo ralado (opcional). Levar ao forno quente, até que as batatas fiquem macias.

## FAROFA COM CARNE E OVOS

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Carne bovina	50 g	2,5 kg	5 kg	
Farinha de mandioca	20 g	1 kg	2 kg	
Ovo	20 g	20 unidades	40 unidades	
Cebola	5 g	250 g	500 g	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Alho puro	2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Milho verde	5 g	250 g	500 g	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar descascar e picar a cebola.
- Picar, temperar e cozinhar a carne em água suficiente para formar um pouco de caldo.
- Refogar a carne cozida juntamente com a cebola e o alho.
- Preparar os ovos mexidos (ver página 46) e reservar.
- Acrescentar ao refogado um pouco do caldo, os ovos mexidos e, por último, a farinha de mandioca. Deixar o fogo ligado até aquecer a farinha.
- Acertar o tempero.
- Acrescentar o cheiro verde.

## FAROFA FRIA DA TIA CIDA

Receita premiada no Concurso Cantina e Sabor da SMASAN (Edição 2001)  
Cantineira: Maria Aparecida Rocha / E. M. Hélio Pellegrino

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cenoura	13 g	650 g	1,3 kg	
Coxa e sobrecoxa de frango	50 g	2,5 kg	5 kg	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Óleo	4 ml	1 xícara de chá	2 xícaras de chá	
Alho puro	2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Farinha de mandioca	35 g	1,75 kg	3,5 kg	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Temperar e cozinhar o frango em água suficiente para formar um pouco de caldo.
- Desfiar o frango, com auxílio de garfo.
- Lavar e ralar a cenoura.
- Refogar a cebola, o alho, o colorífico e acrescentar o frango desfiado. Acrescentar a cenoura e refogar um pouco mais.
- Preparar os ovos mexidos e reservar (página 46).
- Acrescentar ao refogado os ovos mexidos e, por último, a farinha de mandioca. Deixar o fogo ligado até aquecer a farinha. Acertar o tempero e adicionar o cheiro verde.

## FAROFÃO DE ARROZ

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Carne bovina	30 g	1,5 kg	3 kg	
Chuchu	13 g	650 g	1,3 kg	
Tomate	13 g	650 g	1.3 kg	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Farinha de mandioca	5 g	250 g	500g	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Alho puro	2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Catar, lavar e cozinhar o arroz (ver página 14).
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar e picar o tomate e o chuchu em cubos.
- Refogar a carne junto com os temperos (sal, alho, cebola, colorífico). Acrescentar água para o cozimento.
- Quando a carne estiver quase cozida, acrescentar o chuchu e cozinhar.
- Misturar o arroz ao refogado da carne com o chuchu. Acrescentar o tomate.
- Colocar a farinha de mandioca e deixar aquecer.
- Acertar a consistência e o tempero. Salpicar cheiro verde.

## FEIJÃO ENRIQUECIDO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Feijão	25 g	1,250 kg	2,5 kg	
Paio	10 g	500 g	1 kg	
Carne bovina ou pernil	30 g	1,5 kg	3 kg	
Beterraba	8 g	400 g	800 g	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Moranga	15 g	750 g	1,5 kg	
Sal	1 g	50 g	100 g	
Óleo	0,4 ml	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Louro e cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Catar, lavar e cozinhar o feijão (ver página 31).
- Lavar e picar os legumes, sem descascar a abóbora moranga.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Picar o paio e a carne.
- Refogar a carne e os temperos. Adicionar um pouco de água e cozinhar em panela de pressão.
- Quando o feijão estiver quase cozido, acrescentar os legumes, a carne cozida, o paio e louro e cozinhar mais um pouco.
- Acertar a consistência e o tempero.
- Acrescentar cheiro verde.

**OBS:** Se utilizar pernil, desconsiderar o uso de óleo.

## FEIJÃO SIMPLES

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Feijão	20 g	1 kg	2 kg	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Cebola (opcional)	3 g	150 g	300 g	

### Modo de preparar:

- Catar, lavar e cozinhar o feijão já com os temperos na panela de pressão.

**OBS:** É importante controlar a quantidade de água no cozimento do feijão, para evitar o desperdício do caldo (utilizar três medidas de água para cada medida de feijão). Se necessário, acrescentar um pouco mais de água para aumentar o caldo.

Por questões de segurança, cozinhar somente 3 a 4 quilos de feijão de cada vez na panela de pressão de 20 litros. O tempo de cocção varia entre 30 a 40 minutos, depois de começar a pressão.

## FEIJÃO TROPEIRO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Carne bovina ou pernil <b>(Almoço)</b>	50 g	2,5 kg	5 kg	
Carne de bovina ou pernil <b>(Prato Único)</b>	30 g	1,5 kg	3 kg	
Paio	10 g	500 g	1 kg	
Feijão	25 g	1,250 kg	2,5 kg	
Ovos	20 g	20 unidades	40 unidades	
Farinha de mandioca	10 g	500 g	1 kg	
Cebola	5 g	250 g	500 g	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Óleo	4 ml	1 xícara de chá	2 xícaras de chá	
Alho puro	2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	
Couve	10 g	500 g	1 kg	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, sanitizar e picar a couve e o cheiro verde. Utilizar os talos da couve.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Temperar e refogar a carne. Adicionar um pouco de água e cozinhar até que a carne fique macia.
- Catar, lavar e cozinhar o feijão (ver página 31). Deixar o feijão mais firme e com pouco caldo.
- Preparar os ovos mexidos (ver página 46) e reservar.
- Picar o paio.
- Refogar o paio adicionar a couve, juntar a carne cozida e o feijão. Acertar o tempero e acrescentar a farinha de mandioca e os ovos mexidos.



## FEIJOADA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Pernil (Almoço)	45 g	2,250 kg	4,5 kg	
Pernil (Prato Único)	30 g	1,5 kg	3 kg	
Bacon	7 g	350 g	700 g	
Feijão preto	30 g	1,5 kg	3 kg	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Linguiça de pernil	15 g	750 g	1,5 kg	
Alho puro	2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			
Louro	A gosto			

### **Modo de preparar;**

- Catar e lavar o feijão.
- Picar o pernil e o bacon.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Refogar a carne junto com a cebola e os temperos. Acrescentar o feijão e água quente suficiente. Cozinhar até que fique a carne e o feijão fiquem macios.
- Fritar o bacon na própria gordura e misturá-lo ao feijão.
- Acertar a consistência e o tempero e acrescentar o cheiro verde.

**OBS:** Por questões de segurança cozinhar de 3 a 4 quilos de feijão e 9 litros de água para uma panela de pressão de 20 litros.

## FRANGO ASSADO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Coxa e sobrecoxa de frango	160 g	8 kg	16 kg	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Laranja	10 g	500 g	1 kg	

### Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar e espremer a laranja para obter o suco.
- Temperar a coxa/sobrecoxa de frango, acrescentar o colorífico e o suco da laranja.
- Dispor os pedaços de frango no tabuleiro e levar ao forno até cozinhar e dourar o frango.

**OBS:** Não há necessidade de colocar óleo nesta preparação.

## FRANGO ENSOPADO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Coxa e sobrecoxa de frango	160 g	8 kg	16 kg	
Cebola	2 g	100g	200 g	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Temperar a coxa/sobrecoxa de frango e colocar o colorífico.
- Corar a cebola, acrescentar o frango e cozinhar com pouca água.
- Se for acrescentar algum legume, como a batata, acrescentá-lo em tempo necessário para que cozinhe junto com o frango.
- Acertar o tempero.
- Salpicar cheiro verde.

**OBS:** Não há necessidade de colocar óleo nesta preparação.

## FRANGO ENSOPADO COM MORANGA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Coxa e sobrecoxa de frango	160 g	8 kg	16 kg	
Moranga	25	1,25 kg	2,5 kg	
Cebola	2 g	100g	200 g	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Temperar a coxa/sobrecoxa de frango e colocar o colorífico.
- Corar a cebola, acrescentar o frango e cozinhar com pouca água.
- Lavar e picar a moranga.
- Acrescentar a moranga em tempo necessário para que cozinhe junto com o frango.
- Acertar o tempero.
- Salpicar cheiro verde.

**OBS:** Não há necessidade de colocar óleo nesta preparação.

## FRANGO XADREZ

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Amido de milho	2g	100g	200 g	
Filé peito de frango	50 g	2,5 kg	5 kg	
Cebola	8 g	400 g	800 g	
Cenoura	15 g	750 g	1,5 kg	
Pimentão	4 g	200 g	400 g	
Molho de soja	5 ml	250 ml	500 ml	
Repolho	8 g	400 g	800 kg	
Vagem (opcional)	5 g	250 g	500 g	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Lavar e picar a cenoura em formato tipo palito ou em cubos.
- Lavar, picar a vagem em pedaços maiores, em torno de quatro pedaços.
- Lavar e picar o repolho, a cebola e o pimentão em cubos.
- Picar o filé de frango em cubos, temperar, refogar com a cebola e dourar.
- Acrescentar o molho de soja, a cenoura e a vagem deixando cozinhar em um pouco de água.
- Acrescentar o repolho e o pimentão e se necessário mais água para formar o caldo.
- À parte, dissolver o amido de milho em um pouco de água, misturar ao frango e deixar ferver.
- Acertar o tempero.

## JARDINEIRA DE LEGUMES

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Batata inglesa	40 g	2 kg	4 kg	
Chuchu	10g	500 g	1 kg	
Cenoura	15g	750 g	1,5 kg	
Vagem (opcional)	5 g	250 g	500 g	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Alho puro	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Milho verde (opcional)	3 g	150 g	300 g	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Azeitona	2 g	100 g	200 g	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	
Orégano	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar bem todos os legumes. Descascar a batata e a cenoura.
- Picar a batata, a cenoura e o chuchu em cubos (picador manual) e a vagem em pedaços pequenos.
- Cozinhar todos os legumes com sal em uma mesma panela com pouca água (colocar os mais duros primeiro, nessa ordem: cenoura e vagem, depois a batata e o chuchu).
- Escorrer após cozidos e aproveitar a água de cozimento em outras preparações.
- Refogar o alho e a cebola no óleo, fritar um pouco e colocar os legumes. Misturar a azeitona, o milho, o orégano e mexer para temperar.

**OBS:** Se preferir pode levar ao forno em assadeiras, colocando o queijo ralado por cima.

## LEGUMES COM MOLHO DE FRANGO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Alho puro	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Batata	50 g	2,5 kg	5 kg	
Cebola	5 g	250 g	500 g	
Chuchu	20 g	1 kg	2 kg	
Cenoura	15 g	750 g	1,5 kg	
Filé peito de frango	50 g	2,5 kg	5 kg	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Tomate	13 g	650 g	1,3 kg	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1g	50 g	100 g	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde. Lavar bem todos os legumes.
- Picar o chuchu e o tomate em cubos.
- Descascar e picar a batata e a cenoura em cubos (usar cabrita).
- Cozinhar todos os legumes com sal em uma mesma panela (colocar os mais duros primeiro).
- Escorrer após cozidos e aproveitar a água do cozimento em outras preparações.
- Lavar, picar e temperar o frango. Numa panela com o óleo dourar a cebola, acrescentar o frango e deixar corar.
- Depois de corado, acrescentar o extrato de tomate, fritar um pouco, acrescentar o tomate, colocar um pouco de água e deixar ferver até obter o caldo. Verificar o tempero e se necessário corrigir o sal.
- Dispor os legumes em tabuleiro e cobrir com o molho de frango. Salpicar o queijo parmesão ralado (opcional). Levar ao forno quente para gratinar.

**OBS:** O frango pode ser substituído por sardinha, atum ou carne bovina.

## MACARRONADA À BOLONHESA COM OVOS

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Macarrão	35 g	1,75 kg	3,5 kg	
Carne bovina ( <b>Prato Único</b> )	30 g	1,5 kg	3 kg	
Carne bovina ( <b>Almoço</b> )	50 g	2,5 kg	5 kg	
Cenoura	5 g	250 g	500 g	
Tomate	13 g	650 g	1,3 kg	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	
Cheiro verde	A gosto			
Orégano	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde. Lavar e ralar a cenoura.
- Preparar o molho de tomate (ver página 44) e acrescentar a cenoura.
- Temperar e cozinhar a carne. Acrescentar o molho de tomate, deixar ferver.
- Lavar, cozinhar, descascar e picar os ovos (ferver no máximo 10 minutos para não escurecer a gema).
- Cozinhar o macarrão em água fervente até ficar “ao dente” e escorrer, usando água filtrada e fria para interromper o cozimento.
- Juntar o molho de carne ao macarrão, acrescentando os ovos picados.
- Salpicar o queijo parmesão ralado (opcional).

**OBS:** A carne moída pode ser substituída por sardinha, atum, frango desfiado ou linguiça de pernil.

O tempo de cozimento do macarrão é de cerca de 10 minutos. Usar 5 litros de água para cada pacote de 500 gramas. Colocar um pouco de sal e óleo na água, acrescentar o macarrão e misturar bem.



## MACARRONESE

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Macarrão ( <b>Escola Integrada</b> )	35 g	1,750 kg	3,5 kg	
Macarrão ( <b>Prato Único</b> )	25 g	1,250 kg	2,5 kg	
Filé de frango ( <b>Escola Integrada</b> )	50 g	2,5 kg	5 kg	
Filé de frango ( <b>Prato Único</b> )	30 g	1,5 kg	3 kg	
Maionese	7 g	350 g	700 g	
Milho verde	8 g	400 g	800 g	
Cenoura	13 g	650 g	1,3 kg	
Cebola	2 g	100 g	200 g	
Alho	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Azeitona	2 g	100 g	200 g	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar, descascar e ralar a cenoura.
- Temperar e refogar o frango.
- Desfiar o frango, com auxílio de garfo.
- Cozinhar o macarrão em água fervente até ficar “ao dente” e escorrer usando água filtrada e fria para interromper o cozimento.
- Acrescentar ao macarrão o frango, o milho, a cenoura, a azeitona, o cheiro verde e a maionese e misturar bem. Deixar sob-refrigeração (na geladeira) antes de servir.

## MOLHO BRANCO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cebola	3 g	150 g	300 g	
Leite em pó	6 g	300 g	600 g	
Água para diluir o leite	40 ml	2 litros	4 litros	
Farinha de trigo	3 g	150 g	300 g	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Margarina ou óleo	2 g/ml	100 gramas / ½ xícara de chá	200 gramas / 1 xícara de chá	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	
Noz moscada (opcional)	Uma pitada			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Dissolver a farinha de trigo com a metade da água.
- Refogar numa panela o alho, a cebola ralada e a margarina ou o óleo. Deixar corar um pouco.
- Despejar nessa panela a farinha dissolvida e deixar ferver por cinco minutos.
- Dissolver o leite em pó no restante da água e reservar.
- Acrescentar o leite dissolvido, acertar o tempero, acrescentar a noz moscada e deixar ferver um pouco.
- Acrescentar o queijo ralado (opcional).

## MOLHO FERRUGEM

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cebola	3 g	150 g	300 g	
Caldo de cozimento da carne bovina (se necessário, pode-se completar com água)	40 ml	2 litros	4 litros	
Farinha de Trigo ou Amido de Milho	3 g	150 g	300 g	
Alho	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Óleo	1 ml	1/4 xícara de chá	1/2 xícara de chá	
Sal	A gosto, se necessário.			

### **Modo de preparar:**

- Após o cozimento da carne bovina, reservar o caldo.
- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Dissolver a farinha de trigo ou o amido de milho com a metade do caldo da carne.
- Refogar na panela o alho, a cebola ralada e o óleo. Deixar corar um pouco.
- Despejar nesta panela a farinha ou o amido de milho dissolvido e deixar ferver por cinco minutos.
- Acrescentar o restante do caldo da carne e deixar ferver novamente, até adquirir a consistência de caldo espesso. Se necessário, pode-se acrescentar água.
- Acertar o tempero, se necessário. Lembre-se que o caldo da carne já possui o sal utilizado no cozimento da carne.
- Acrescentar o molho à carne já cozida.

**OBS:** O caldo de carne utilizado é aquele proveniente do cozimento da carne.

## MOLHO DE TOMATE

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cebola	3 g	150 g	300 g	
Tomate	13 g	650 g	1,3 kg	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Alho puro	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Sal	1g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			
Orégano	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar e picar o tomate.
- Refogar a cebola e o alho no óleo, acrescentar o extrato de tomate e deixar ferver um pouco. Acrescentar o tomate, o cheiro verde e o orégano e deixar cozinhar até formar o molho.

### Dicas:

Colocar um pouquinho de açúcar ou de leite no molho ajuda a diminuir a acidez.

O tomate e a cebola podem ser batidos no liquidificador.

Pode-se acrescentar manjericão ao molho de tomate.

## OMELETE ASSADA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Ovo	40 g	40 unidades	80 unidades	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Cenoura	10 g	500 g	1 kg	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	
Óleo (para untar)	0,4 ml	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Alho puro	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar os ovos. Quebrar um a um e bater com sal na batedeira ou no liquidificador e reservar.
- Lavar, descascar e ralar a cenoura e a cebola, reservar.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.

### Montagem da Omelete:

- Untar o tabuleiro com óleo e polvilhar farinha de trigo.
- Colocar no tabuleiro uma camada de ovos de 2 dedos.
- Acrescentar os ingredientes já ralados e picados por cima e colocar para assar em forno quente.
- Quando gratinar retirar do forno. Não deixar corar muito para não ressecar.

OBS: Pode-se acrescentar abobrinha, chuchu, espinafre, tomate, dentre outros.

# OVOS MEXIDOS

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Ovo	50 g	50 unidades	100 unidades	
Cebola	2 g	100 g	200 g	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			

## **Modo de preparar:**

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar os ovos. Quebrar um a um e colocar numa frigideira untada mexendo devagar para que não desmanche a gema.
- Depois de fritos, acrescentar a cebola, cheiro verde, tempero e outros.

**OBS:** Pode-se acrescentar bacon, paio, espinafre, legumes.

## POLENTA À BAIANA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cebola	3 g	150 g	300 g	
Tomate	13 g	650 g	1,3 kg	
Fubá	15 g	750 g	1,5 kg	
Água	60 ml	3 Litros	6 Litros	
Extrato de tomate	5 g	250 g	½ kg	
Linguiça de Pernil (Almoço)	60 g	3 kg	6 kg	
Linguiça de Pernil (Prato Único)	30 g	1,5 kg	3 kg	
Colorífico	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Alho puro	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

#### **Molho:**

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde e couve.
- Lavar, descascar a cebola e picar em cubos. Lavar e liquidificar o tomate.
- Picar a linguiça em pequenos pedaços e dourar um pouco, no forno ou na panela.
- Acrescentar à linguiça preparada, a cebola, o alho, o colorífico, o tomate liquidificado e o extrato de tomate. Deixar ferver até encorpar.
- Reservar esse molho para servir sobre a polenta.

#### **Polenta:**

- Dissolver o fubá em água fria, acrescentar o sal e cozinhar por no mínimo 30 minutos após fervura. Mexer sempre para não empelotar.
- Colocar a polenta nas cubas, acrescentar o molho por cima, salpicar queijo ralado (opcional) e o cheiro verde.

**OBS:** Pode-se substituir a linguiça por carne bovina, desfiada ou moída.

## PURÊ DE BATATA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Batata	80 g	4 kg	8 kg	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Leite em pó	8 g	400 g	800 g	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Água	55 ml	2,75 litros	5,5 litros	

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e cozinhar as batatas. Escorrer a água.
- Lavar, descascar e ralar ou picar a cebola.
- Amassar as batatas ou bater na batedeira, ainda quentes e reservar.
- Refogar o alho, a cebola e o sal, adicionar a água e aquecer. Adicionar o leite em pó e dissolver.
- Acrescentar a batata amassada e misturar bem.
- Se utilizar batedeira: Após bater as batatas, acrescentar o leite quente já temperado e continuar batendo.

**Dica:** O purê pode ser servido cobrindo-o com molho de carne bovina, frango, linguiça de pernil, atum ou sardinha. Ver receita de molho de tomate, na página 44.



## QUIBE ASSADO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Trigo para quibe	15 g	750 g	1,5 kg	
Carne bovina moída	20 g	1 kg	2 kg	
Pernil moído	20 g	1 kg	2 kg	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Alho puro	1 g	2 colher de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	0,8 g	1 e ½ colheres de sopa	3 colheres de sopa	
Azeitona (opcional)	2 g	100 g	200 g	
Cheiro verde	A gosto			
Hortelã (opcional)	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde e a hortelã (opcional).
- Lavar o trigo e colocá-lo de molho em água morna por 20 minutos. Escorrer e espremer o excesso de água.
- Misturar o trigo, as carnes moídas, temperos e a azeitona.
- Distribuir em tabuleiros untados e assar em forno quente.

**Dica:** Após assado, servir com molho de tomate (ver página 44) por cima.

## SALADA DE MACARRÃO COM SARDINHA OU ATUM

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Macarrão	35 g	1,750 kg	3,5 kg	
Sardinha ou Atum	10 g	500 g	1 kg	
Milho verde	8 g	400 g	800 g	
Cenoura	13 g	650 g	1,300 kg	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Azeitona	2 g	100 g	200 g	
Orégano	A gosto			
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar, descascar e ralar a cenoura.
- Cozinhar o macarrão em água fervente até ficar “ao dente” e escorrer usando água filtrada e fria para interromper o cozimento.
- Acrescentar e misturar ao macarrão, a sardinha ou o atum, o milho verde, a cenoura ralada, o cheiro verde, o orégano e a azeitona.
- Acrescentar aos poucos o óleo presente no atum ou na sardinha para dar sabor à preparação. Acertar o sal.

## SALADA DE MAIONESE COM FRANGO E LEGUMES

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Batata	60 g	3 kg	6 kg	
Cenoura	13 g	650 g	1,3 kg	
Vagem	10 g	500 g	1 kg	
Milho verde	5 g	250 g	500 g	
Filé de peito de frango	30 g	1,5 kg	3 kg	
Maionese	7 g	350 g	700 g	
Cebola	3 g	150 g	300 g	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Azeitona	2 g	100 g	200 g	

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar e picar a batata e a cenoura em cubos.
- Lavar e picar a vagem.
- Ferver a água com sal e adicionar os legumes picados. Usar pouca água e cozinhar os legumes deixando-os firmes. Escorrer e esfriar. Aproveitar a água do cozimento em outras preparações.
- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Picar o frango, temperar, acrescentar a cebola e cozinhar com pouca água.
- Desfiar o frango com auxílio de garfo.
- Misturar ao frango desfiado, os legumes cozidos, a maionese, o milho verde e a azeitona. Acertar o tempero.
- Manter sob-refrigeração até o momento de servir.

## SOPA DE LEGUMES COM CARNE E MACARRÃO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Carne bovina	30 g	1,5 kg	3 kg	
Macarrão	20 g	1 kg	2 kg	
Cenoura	10 g	500 g	1 kg	
Repolho	13 g	650 g	1,3 kg	
Chuchu ou vagem	10 g	500 g	1 kg	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Óleo	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Alho puro	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar e picar os legumes.
- Picar a carne em pedaços menores.
- Refogar a cebola com os temperos e acrescentar a carne. Colocar água quente o suficiente para cozinhar a carne e formar o caldo.
- Juntar os legumes picados e depois o macarrão e cozinhar até que fiquem macios.
- Acertar a consistência e o tempero.

**OBS:** Em panela de pressão os legumes cozinham com 3 minutos após fervura.

Podem-se substituir os legumes da receita por outros.

## TABULE

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Trigo para quibe	7 g	350 g	700 g	
Água para hidratar o trigo	8 ml	400 ml	800 ml	
Limão	3 ml	150 ml	300 ml	
Tomate	6 g	300 g	600 g	
Cebola	2 g	100 g	200 g	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Óleo ou azeite	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Hortelã	0,5 g	25 g	50 g	

### **Modo de preparar:**

- Lavar o trigo e colocar de molho em água fria e filtrada por 20 minutos.
- Escorrer e espremer bem o trigo para retirar o excesso de água. Evitar o uso das mãos para espremer.
- Lavar, sanitizar e picar a hortelã.
- Lavar, sanitizar e picar o tomate em cubos.
- Lavar e espremer o limão.
- Misturar o trigo aos demais ingredientes.
- Acertar o tempero.
- Manter o tabule sob-refrigeração até momento de servir.

## TORTA DE BATATA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Batata	70 g	3,5 kg	7 kg	
Leite em pó	2 g	100 g	200 g	
Farinha de trigo	5 g	250 g	500 g	
Ovo	3 g	3 unidades	6 unidades	
Água para diluir o leite	14 ml	700 ml	1,4 litros	
Óleo ou margarina	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e cozinhar as batatas.
- Diluir o leite.
- Amassar as batatas ainda quentes e, em seguida, acrescentar os outros ingredientes, misturando com o leite previamente dissolvido.
- Untar o tabuleiro.
- Forrar o tabuleiro com metade dessa massa e recheiar com o molho de preferência (ver receita de molho de tomate básico na página 44 ).
- Cobrir com a outra metade da massa.
- Colocar para assar até corar.

**OBS:** A torta também pode ser recheada com molho de linguiça de pernil, sardinha, atum, frango ou carne bovina.

## TORTA DE LIQUIDIFICADOR COM FRANGO

<b>Ingredientes Massa</b>	<b>Per capita</b>	<b>50 pessoas</b>	<b>100 pessoas</b>	<b>Nº de alunos da instituição</b>
Farinha de trigo	15 g	750 g	1,5 kg	
Leite em pó	2,5 g	125 g	250 g	
Ovo	6 g	6 unidades	12 unidades	
Água p/ diluir o leite	17 ml	850 ml	1,7 litros	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Óleo	3 ml	¾ xícara de chá	1 e ½ xícaras de chá	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	
<b>Ingredientes Recheio</b>	<b>Per capita</b>	<b>50 pessoas</b>	<b>100 pessoas</b>	
Filé de peito de frango (Almoço)	50 g	2,5 kg	5 kg	
Peito de frango (Prato Único)	30 g	1,5 kg	3 kg	
Repolho	5 g	250 g	500 g	
Cenoura	10 g	500 g	1 kg	
Vagem	10 g	500 g	1 kg	
Tomate	8 g	400 g	800g	
Cebola	3 g	150 g	300 g	
Alho puro	0,3 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Extrato de tomate	3 g	150 g	300 g	

### **Modo de preparar:**

- Temperar, cozinhar e desfiar o frango, com auxílio de garfo.
- Lavar e picar os legumes em pedaços pequenos.
- Acrescentar os legumes e o extrato de tomate ao frango desfiado e deixar cozinhar. Ao final acrescentar o repolho e reservar.
- Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador, exceto o fermento em pó que deve ser misturado à massa ao final.
- Despejar a metade da massa em tabuleiro untado, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa. Assar em forno pré-aquecido.

**OBS:** O recheio também pode ser feito com sardinha, atum, carne moída ou desfiada.

## TORTA DE MANDIOQUINHA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Mandioquinha	50 g	2,5 kg	5 kg	
Batata	30 g	1,5 kg	3 kg	
Farinha de trigo	5 g	250 g	500 g	
Leite em pó	2 g	100 g	200 g	
Água para diluir o leite	20 ml	1 Litro	2 Litros	
Ovo	3 g	3 unidades	6 unidades	
Óleo ou margarina	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	

### **Modo de preparar:**

- Lavar e cozinhar as mandioquinhas e as batatas.
- Amassar as mandioquinhas e as batatas ainda quentes e, em seguida, acrescentar os outros ingredientes, misturando com o leite previamente dissolvido.
- Forrar o tabuleiro com metade desta massa e rechear com o molho de preferência (ver receita de molho de tomate, na página 44).
- Despejar a metade da massa em um tabuleiro untado, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa.
- Assar em forno pré-aquecido.

### **Dica:**

O recheio pode ser feito com frango, sardinha, atum, carne moída ou desfiada.

Se optar por fazer purê, retirar a farinha de trigo e os ovos. Misturar bem a massa e levar ao fogo até dar ponto.



## TORTA DE REPOLHO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Farinha de trigo	15 g	750 g	1,5 kg	
Repolho picado	15 g	750 g	1,5 kg	
Tomate	4 g	200 g	400 g	
Cebola ralada	4 g	200 g	400 g	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Queijo parmesão ralado (opcional)	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Cheiro verde	A gosto.			
Orégano	A gosto.			

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar e picar o repolho e o tomate.
- Misturar todos os ingredientes e assar em tabuleiro untado e polvilhado, em forno pré-aquecido.

## TUTU DE FEIJÃO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Feijão	20 g	1 kg	2 kg	
Farinha de mandioca	4 g	200 g	400 g	
Cebola	5 g	250 g	500 g	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Descascar e picar a cebola em pedaços bem pequenos.
- Catar, lavar e cozinhar o feijão (ver página 31).
- Refogar o feijão com alho, cebola e sal.
- Em seguida, bater o feijão no liquidificador juntamente com a farinha.
- Voltar o feijão para a panela para conferir a consistência e tempero.

**OBS:** Podem-se acrescentar ovos cozidos ou mexidos, bacon ou paio.

O tutu de feijão pode ser servido com molho de tomate (ver página 44) por cima.

## VINAGRETE

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cebola	2 g	100 g	200 g	
Pimentão	2 g	100 g	200 g	
Tomate	10 g	500 g	1 kg	
Óleo ou azeite	1 ml	¼ xícara de chá	½ xícara de chá	
Sal	0,3 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa	
Vinagre ou limão	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Cheiro verde	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar os legumes em cubos.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Se for utilizar limão, lavar e espremer o suco.
- Misturar os vegetais e acrescentar o óleo, o vinagre ou o caldo do limão, o sal e o cheiro verde.
- Verificar o tempero e se necessário corrigir o sal.
- Colocar para refrigerar por cerca de 30 minutos.

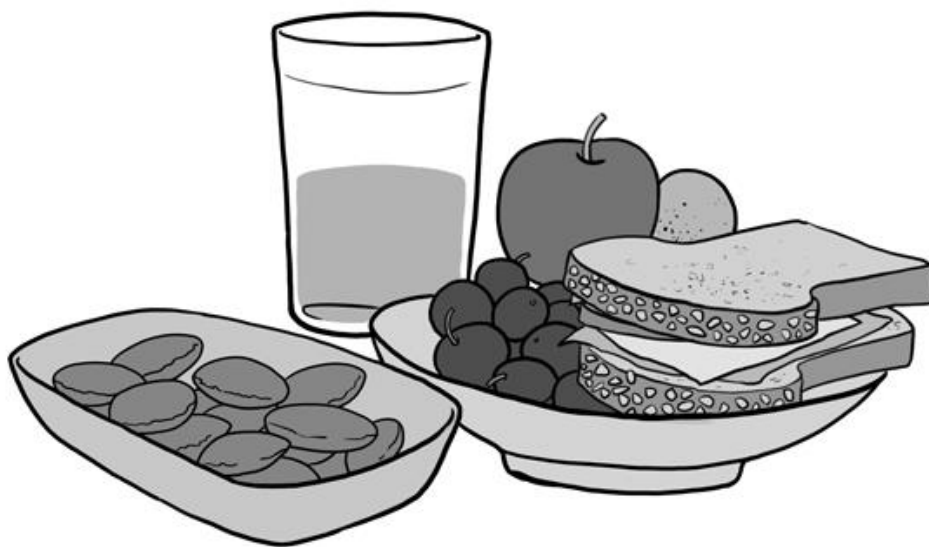
## VIRADO DE ABOBRINHA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Abobrinha	16 g	800 g	1,6 g	
Cebola	4 g	200 g	400 g	
Farinha de mandioca ou farinha de milho	20 g	1 kg	2 kg	
Ovo	40 g	40 unidades	80 unidades	
Tomate	20 g	1 kg	2 kg	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Alho puro	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Paio ou Bacon (opcional)	5 g	250 g	500 g	
Cheiro verde	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Picar e fritar o paio e o bacon, na própria gordura.
- Lavar e ralar a abobrinha com a casca.
- Lavar os ovos. Quebrar um a um em uma tigela.
- Fritar os ovos separadamente até que fiquem firmes, deixando pedaços maiores.
- Dourar a cebola e o alho no óleo e acrescentar a abobrinha e o tomate em cubos, deixar refogar um pouco.
- Acrescentar o bacon e os ovos.
- Por último, acrescentar a farinha de mandioca ou a farinha de milho e o cheiro verde.
- Deixar o fogo ligado até aquecer a farinha.
- Acertar o tempero.

# Preparações para Lanches



## ARROZ DOCE CARMELADO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Arroz	20 g	1 kg	2 kg	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	
Água para diluir o leite	180 ml	9 litros	18 litros	
Canela em pó	A gosto			

### Modo de preparar:

- Catar, lavar e cozinhar o arroz somente com a água, deixar a água secar por completo.
- Caramelizar o açúcar, formando uma calda. Juntar ao arroz cozido.
- Dissolver o leite em água filtrada e fria e misturar ao arroz e deixar ferver até engrossar o caldo.
- Reaquecer e acertar a consistência.
- Salpicar canela em pó na porção servida.

## BISCOITO DE AVEIA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Farinha de trigo	16 g	800 g	1,6 kg	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Aveia	30 g	1,5 kg	3 kg	
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	
Margarina ou manteiga	10 g	500 g	1 kg	
Leite	0,5 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Água para diluir o leite	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Coco	0,8 g	1 colher sopa	4 colheres sopa	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Raspa de limão	a gosto			

### Modo de preparar:

- Derreter a manteiga ou a margarina.
- Numa vasilha, colocar a aveia e acrescentar a manteiga/margarina derretida e misturar bem.
- Acrescentar a farinha, o açúcar e amassar.
- Juntar os ovos, o coco, as raspas de limão, o leite já diluído e o fermento.
- Untar e polvilhar o tabuleiro.
- Misturar tudo e fazer bolinhas.
- Organizar as bolinhas com um bom afastamento no tabuleiro.
- Assar em forno quente.

## BISCOITO DE POLVILHO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Polvilho azedo	20 g	1 kg	2 kg	
Ovo	4 g	4 unidades	8 unidades	
Água	10 ml	½ litro	1 litro	
Óleo	4 ml	1 xícara de chá	2 xícaras de chá	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Queijo parmesão ralado (opcional)	2 g	100 g	200 g	

### Modo de preparar:

- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Levar ao fogo metade da água, o óleo e o sal até ferver.
- Escaldar o polvilho com essa mistura.
- Após esfriar, acrescentar os ovos e o restante da água, misturando tudo.
- Formar os biscoitos diretamente no tabuleiro untado, às colheradas, dando espaçamento. Ou, se quiser, coloque a massa em saco plástico resistente e limpo, furado na ponta, formando biscoitos de cerca de cinco centímetros com espaço de no mínimo 1 dedo entre eles.
- Assar em forno quente sem deixar corar muito.



## BOLO DE ARROZ

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Ovo	6 g	6 unidades	12 unidades	
Açúcar	8 g	400 g	800 g	
Arroz cru	10 g	500 g	1 kg	
Óleo	8 ml	2 xícaras de chá	4 xícaras de chá	
Leite em pó	2 g	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Água para diluir o leite	10 ml	500 ml	1 litro	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Coco ralado (opcional)	2 g	100 g	200 g	
Queijo parmesão ralado (opcional)	2 g	100 g	200 g	

### Modo de preparar:

- Catar e lavar o arroz.
- Diluir o leite e colocar o arroz de molho nesse leite, durante 12 horas na geladeira.
- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Após 12 horas de molho, bater o arroz com os outros ingredientes no liquidificador.
- Depois de bem batido, acrescentar o fermento em pó, misturando levemente.
- Colocar a massa em tabuleiro e assar em forno pré-aquecido.

## BOLO DE BANANA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Banana	20 g	1 kg	2 kg	
Açúcar	6 g	300 g	600 g	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Farinha de trigo	20 g	1 kg	2 kg	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Canela (opcional)	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bater todos os ingredientes no liquidificador, deixando a farinha de trigo e o fermento por último.
- Colocar a massa em tabuleiro untado e polvilhado com farinha de trigo.
- Polvilhar açúcar com canela por cima e assar em forno pré-aquecido.

### Dicas:

A farinha de trigo pode ser substituída por farinha de rosca ou de pão.

A massa também pode ser batida em batedeira industrial.

## BOLO DE CENOURA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cenoura	15 g	750 g	1,5 kg	
Farinha de trigo	20 g	1 kg	2 kg	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Lavar e picar as cenouras.
- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bater no liquidificador a cenoura, o óleo, os ovos e o açúcar.
- Despejar numa vasilha e misturar a farinha de trigo, por último acrescentar o fermento e misturar.
- Colocar a massa em tabuleiro untado e polvilhado com farinha de trigo.
- Assar em forno pré-aquecido.

# BOLO DE CHOCOLATE COM AVEIA

Receita da UMEI São Vicente

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Açúcar	8 g	400 g	800 g	
Aveia	5 g	250 g	500 g	
Chocolate em pó	7 g	350 g	700 g	
Farinha de trigo	17 g	850 g	1,7 kg	
Leite em pó	5 g	250 g	500 g	
Água para diluir o leite	20 ml	1 Litro	2 Litros	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	

## Modo de preparar:

- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bater no liquidificador ou batedeira todos os ingredientes. Por último, acrescentar o fermento e misturar.
- Colocar a massa em tabuleiro untado e polvilhado com farinha de trigo.
- Assar em forno pré-aquecido.
- Deixar esfriar antes de fatiar.

## BOLO DE FUBÁ COM LARANJA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Farinha de trigo	8 g	400 g	800 g	
Fubá	8 g	400 g	800 g	
Laranja (suco)	15 ml	750 ml	1,5 L	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Canela em pó	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar as laranjas e espremer o suco.
- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Colocar todos os ingredientes no liquidificador (menos o fermento em pó) e bater até a mistura ficar homogênea.
- Acrescentar o fermento e misturar rapidamente.
- Despejar a massa em um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno quente.

**OBS:** Para fazer 1 copo americano de suco (200 ml) gasta-se em média 2 a 3 laranjas.

## BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Maçã	10 g	500 g	1 kg	
Aveia	5 g	250 g	500 g	
Farinha de trigo	10 g	500 g	1 kg	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Óleo	4 ml	1 xícara de chá	2 xícaras de chá	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Canela em pó (opcional)	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar as maçãs em água corrente e picar em pedaços pequenos (com a casca).
- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Colocar todos os ingredientes numa vasilha e misturar.
- Despejar em tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno pré-aquecido por 30 minutos.
- Polvilhar açúcar e canela por cima antes de assar (opcional).
- 

**Dica:** A maçã pode ser substituída por banana.

# BOLO FIM DE TARDE

Receita da E. M. Lúcia Angélica

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Leite em pó	1,5 g	5 colheres de sopa	10 colheres de sopa	
Água para diluir o leite	10 ml	500 ml	1 Litro	
Farinha de trigo	12 g	600 g	1,2 kg	
Amido de milho	4 g	200 g	400 g	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícaras de chá	3 xícaras de chá	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Sal	0,3 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Coco ralado (opcional)	2 g	100 g	200 g	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Canela em pó (opcional)	A gosto			

## Modo de preparar:

- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bater o leite, a água, o óleo, os ovos e o sal no liquidificador. Acrescentar a farinha de trigo, o açúcar e o amido e continuar batendo. Caso opte por usar o coco ralado, acrescenta-lo neste momento.
- Acrescentar o fermento em pó e misturar.
- Despejar em tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno pré-aquecido.

**OBS:** Pode-se acrescentar canela e açúcar por cima do bolo, depois de assado.

## BROA DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Farinha de milho ou fubá	20 g	1 kg	2 kg	
Água para diluir o leite	40 ml	2 Litros	4 Litro	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Leite em pó	6 g	20 colheres de sopa	40 colheres de sopa	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Queijo parmesão ralado (opcional)	0,5 g	25 g	50 g	
Coco ralado (opcional)	1 g	50 g	100 g	
Sal	1 pitada			

### **Modo de preparar:**

- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bater no liquidificador, os ovos, o leite, o açúcar, os ovos e o óleo.
- Despejar esta mistura em um recipiente, e misturar rapidamente a farinha de milho, o coco ralado e o queijo parmesão ralado. Por último, acrescentar o fermento em pó.
- Assar em forno pré-aquecido, em tabuleiro untado e polvilhado com fubá.



## CAFÉ COM LEITE

Ingredientes	Per Capta	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Café em pó	4 g	200 g	400 g	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Água para diluir o leite	130 ml	6,5 litros	13 litros	
Água para o café	50 ml	2,5 litros	5 litros	

### Modo de preparar:

- Diluir o leite em água fria e potável.
- Ferver a água com o açúcar para fazer o café.
- Colocar o pó de café em um filtro na garrafa e despejar a água fervente.
- Misturar o leite ao café.

## CALDA DE CHOCOLATE

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Água para diluir o leite	30 ml	1,5 litro	3 litros	
Amido de milho	2 g	100 g	200 g	
Achocolatado em pó	10 g	500 g	1 kg	
Leite em pó	3 g	150 g	300 g	
Margarina	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Dissolver o leite e o amido em água fria (bater no liquidificador).
- Levar todos os ingredientes ao fogo mexendo sem parar.
- Dar consistência de calda mole.
- Despejar sobre o bolo ainda quente.

## CANJICA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Canjica	20 g	1 kg	2 kg	
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Amendoim	4 g	200 g	400 g	
Água para diluir o leite	150 ml	7,5 litros	15 litros	
Coco ralado	5 g	250 g	500 g	

### **Modo de preparar:**

- Catar, lavar e cozinhar a canjica apenas com água.
- Dissolver o leite em água fria e filtrada e bater no liquidificador. Misturar na canjica cozida.
- Adicionar o açúcar, o amendoim, o coco ralado e ferver até engrossar o caldo.

## COOKIES DE AVEIA COM BANANA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Banana	18 g	900 g	1,8 kg	
Aveia	13 g	650 g	1,3 kg	
Farinha de trigo	5 g	250 g	500 g	
Açúcar	12 g	600 g	1,2 kg	
Achocolatado em pó	3 g	150 g	300 g	
Ovo	4 g	4 unidades	8 unidades	
Margarina	2,5 g	125 g	250 g	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Canela em pó	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Amassar as bananas com auxílio de um garfo ou passar no espremedor de batatas.
- Misturar os ovos, a margarina e o açúcar.
- Acrescentar as bananas amassadas, a aveia, a farinha de trigo, o achocolatado e a canela em pó.
- Formar os biscoitos diretamente no tabuleiro untado, às colheradas, dando espaçamento. Ou, se quiser, coloque a massa em saco plástico resistente e limpo, furado na ponta, formando biscoitos de cerca de cinco centímetros.
- Assar em forno médio, pré-aquecido.

## COQUETEL DE FRUTAS

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Mamão	30 g	1,5 kg	3 kg	
Maçã	20 g	1 kg	2 kg	
Laranja ou tangerina	50 g	2,5 kg	5 kg	
Açúcar	5 g	250 g	500 g	
Água	120 ml	6 litros	12 litros	

### **Modo de preparar:**

- Lavar, retirar as sementes, descascar e picar o mamão.
- Lavar e picar a maçã.
- Lavar e espremer a laranja para retirar o suco.
- Bater o mamão, a maçã e o suco da laranja no liquidificador juntamente com a água e o açúcar.

**Dica:** Uma opção interessante é bater essa receita com aveia.

## CREME COM BANANA CARMELADA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Açúcar para o creme	10 g	500 g	1 kg	
Açúcar para a calda	20 g	1 kg	2 kg	
Água para creme	200 ml	10 litros	20 litros	
Água para a calda	30 ml	1,5 litros	3 litros	
Amido de milho	15 g	750 g	1,5 kg	
Banana	50 g	2,5 kg	5 kg	
Canela em pó	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Dissolver o leite e o amido em água fria (bater no liquidificador).
- Adicionar o açúcar e levar ao fogo para cozinhar, mexendo sempre. Após levantar fervura, cozinhar por mais dois minutos e reservar.
- Caramelizar o açúcar, formando uma calda.
- Lavar, descascar e cortar a banana em pedaços maiores (na grossura de um dedo) e cozinhar na calda caramelada.
- Servir sobre o creme.
- Salpicar canela em pó (opcional)

## CREME DE CHOCOLATE

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Leite em pó	26g	1,3 kg	2,6 kg	
Água	220 ml	11 litros	22 litros	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Achocolatado	10 g	500 g	1 kg	
Amido de milho	15 g	750 g	1,5 kg	

### Modo de preparar:

- Dissolver o leite e o amido em água fria (bater no liquidificador).
- Adicionar o achocolatado e o açúcar e levar ao fogo para cozinhar, mexendo sempre.
- Após levantar fervura, cozinhar por mais dois minutos.

## CREME DE COCO COM CALDA CARMELADA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Leite em pó	20 g	1 kg	2 kg	
Coco	4 g	200 g	400 g	
Açúcar para o creme	10 g	500 g	1 kg	
Açúcar para a calda	20 g	1 kg	2 kg	
Água para o creme	200 ml	10 litros	20 litros	
Água para a calda	30 ml	1,5 litros	3 litros	
Amido milho	15 g	750 g	1,5 kg	
Canela em pó (opcional)	A gosto			
Coco ralado (opcional)	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Dissolver o leite e o amido em água fria (bater no liquidificador).
- Adicionar o açúcar e o coco, levar ao fogo para cozinhar, mexendo sempre.
- Após levantar fervura, cozinhar por mais dois minutos.
- Verificar o açúcar do creme.
- Caramelizar o açúcar, formando uma calda.
- Servir sobre o creme a canela em pó e o coco ralado (opcional).



## CREME DE MORANGA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Leite em pó	20 g	1 kg	2 kg	
Moranga	25 g	1,250 kg	2,5 kg	
Milho verde (lata)	3 g	150 g	300 g	
Amido de milho	12 g	600 g	1,200 g	
Açúcar	4 g	200 g	400 g	
Água	140 ml	7 litros	14 litros	
Sal	1 pitada			
Coco ralado	A gosto			
Canela	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar, picar e cozinhar a moranga (em pouca água).
- Dissolver o leite e o amido em água fria (bater no liquidificador).
- Liquidificar a moranga depois de bem cozida, utilizando a própria água do cozimento e um pouco do leite que foi dissolvido com o amido.
- Liquidificar o milho verde com um pouco de água e coar.
- Juntar a moranga e o milho verde batido, o açúcar, o leite e o amido dissolvidos, o sal e cozinhar por 5 minutos.

## GELÉIA DE MAÇÃ

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	
Limão (suco)	0,4 ml	1 unidade	2 unidades	
Maçã	45 g	2,250 kg	4,5 kg	
Canela em pau	A gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar bem as frutas.
- Espremer o suco do limão.
- Descascar e picar as maçãs em pedaços pequenos numa vasilha com água e suco de limão (esse procedimento evita o escurecimento das maçãs).
- Em seguida, escorrer a água.
- Numa panela, colocar as maçãs com o açúcar, mexendo até cozinhar e desprender do fundo da panela.
- Guardar em recipiente apropriado e deixar esfriar.
- Se não utilizar no mesmo dia, conservar sob-refrigeração.
- Servir com biscoito, bolo ou como sobremesa.

## FRAPÊ DE ABÓBORA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Abóbora	30 g	1,5 kg	3 kg	
Açúcar	5 g	250 g	500 g	
Leite em pó	20 g	1 kg	2 kg	
Água para diluir o leite	140 ml	7 litros	14 litros	
Canela em pó (opcional)	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar bem a abóbora.
- Retirar as sementes, picar e cozinhar a abóbora com a casca.
- Diluir o leite em pó.
- Bater a abóbora cozida com o leite e o açúcar no liquidificador.
- Servir gelado.

**Dica:** Pode usar como substituto do creme de moranga.

## FRAPÊ DE MARACUJÁ

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Maracujá	50 g	2,5 kg	5 kg	
Açúcar	10 g	500g	1 kg	
Leite em pó	20 g	1 kg	2 kg	
Água para diluir o leite	160 ml	8 litros	16 litros	

### **Modo de preparar:**

- Lavar e partir o maracujá, separando a polpa.
- Bater a polpa no liquidificador com um pouco de água filtrada e coar.
- Juntar o leite dissolvido, a polpa do maracujá e o açúcar e bater novamente no liquidificador.
- Servir gelado.

**Dica:** Pode substituir o maracujá por mamão (20 g).

## LEITE EM PÓ

Número de pessoas	Leite em pó	Água
1	26 gramas	180 ml
50	1,3 quilo	9 litros
100	2,6 quilos	18 litros
500	13 quilos	90 litros

## LEITE COM CHOCOLATE

Número de pessoas	Leite em pó	Achocolatado	Água
1	26 gramas	25 gramas	180 ml
50	1,3 quilo	1,25 kg	9 litros
100	2,6 quilos	2,5 kg	18 litros
500	13 quilos	12,5 kg	90 litros

## LEITE CARMELADO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	
Água	180 ml	9 litros	18 litros	

### Modo de preparar:

- Caramelizar o açúcar até formar uma calda.
- Dissolver o leite em água filtrada fria e misturar ao açúcar caramelizado.
- Reaquecer e servir.

## LIMONADA SUIÇA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Limão	15 g	750 g	1,5 kg	
Água	180 ml	9 litros	18 litros	
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	

### Modo de preparar:

- Lavar os limões um a um em água corrente.
- Sanitizar os limões.
- Picar os limões com a casca.
- Bater no liquidificador com um pouco de água (bater por último, no máximo por 5 segundos, para não amargar).
- Coar, acrescentar o restante da água já adoçada e misturar bem.

**Dica:** Adicionar um pouquinho de leite em pó (3g) para não amargar.

## LIMONADA SUIÇA COM INHAME

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Inhame	50 g	2,5 kg	5 kg	
Limão	15 g	750 g	1,5 kg	
Água	170 ml	8,5 litros	17 litros	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	

### Modo de preparar:

- Lavar bem o inhame, descascar e picar. Após, lavar o inhame picado em água filtrada.
- Lavar os limões um a um em água corrente
- Sanitizar os limões.
- Picar os limões com a casca.
- Bater os limões com casca no liquidificador com um pouco de água (bater por último, no máximo por 5 segundos para não amargar). Coar.
- Bater no liquidificador o caldo do limão coado, o inhame e o açúcar. Coar.
- Servir gelado.

## MINGAU DE AVEIA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Aveia	10 g	500 g	1 kg	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Água para diluir o leite	200 ml	10 litros	20 litros	
Canela em pó	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Dissolver o leite e a aveia em água fria, no liquidificador.
- Adicionar o açúcar e aquecer, mexendo sempre.

**Dica:** Não deixar o mingau muito tempo no fogo.



## MINGAU DE FUBÁ

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Fubá	10 g	500 g	1 kg	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	
Queijo parmesão ralado (opcional)	2 g	100 g	200 g	
Água	200 ml	10 litros	20 litros	
Canela em pó	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Dissolver o fubá em água fria e cozinhar por cerca de 30 minutos.
- Dissolver o leite em um pouco de água fria e filtrada, batendo no liquidificador junto com o açúcar. Em seguida, juntar ao fubá cozido.
- Aquecer novamente, mexendo sempre.

**Obs.:** Essa receita também pode ser preparada com farinha de milho.

## MINGAU DE FUBÁ COM AVEIA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Aveia	8 g	400 g	800 g	
Fubá	8 g	400 g	800 g	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	
Água	200 ml	10 litros	20 litros	
Canela em pó	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Dissolver o fubá em água fria e cozinhar no mínimo por 30 minutos.
- Dissolver o leite e a aveia em um pouco de água fria e filtrada, batendo no liquidificador. Em seguida, juntar essa mistura ao fubá cozido.
- Adicionar o açúcar e aquecer, mexendo sempre.

**Dica:** Não deixar o mingau muito tempo no fogo após acrescentar a aveia.

## MUXÁ DE CANJIQUINHA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Canjiquinha	15 g	750 g	1,5 kg	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	
Coco	5 g	250 g	500 g	
Água para diluir o leite	100 ml	5 litros	10 litros	
Canela em pó	A gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar e cozinhar a canjiquinha.
- Dissolver o leite e o açúcar em água fria e acrescentar a canjiquinha.
- Acrescentar o coco ralado.
- Ferver por 2 minutos.

**Dica:** Pode ser servido no ponto de corte, deixando cozinhar mais um pouco ou colocando menos água ao dissolver o leite.

## PÃO DE LEITE

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Farinha de trigo	25 g	1,25 kg	2,5 kg	
Água para diluir o leite	10 ml	500 ml	1 litro	
Leite em pó	1,3 g	65 g	130 g	
Ovo	5 g	5 unidades	10 unidades	
Óleo	4 ml	200 ml	400 ml	
Açúcar	4 g	200 g	400 g	
Fermento biológico (tablete)	1 g	50 g	100 g	
Sal	0,3 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa	

### **Modo de preparar:**

- Preparar o leite, mornar e dividir em duas partes.
- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bater no liquidificador todos os ingredientes com a metade do leite morno, menos a farinha de trigo.
- Bater na batedeira ou em uma vasilha grande a farinha de trigo juntamente com os ingredientes liquidificados e acrescentar a outra metade do leite (morno). Misturar bem.
- Colocar em forma untada com óleo ou margarina e deixar a massa em repouso até dobrar de altura. Modelar os pãezinhos e deixar crescer.
- Colocar em forno pré-aquecido, em média por 35 minutos.
- Assar até começar a ficar dourado.
- Pode ser assado um dia antes de ser servido.
- Conservar em vasilha plástica com tampa após ter esfriado.

## PÃO DE LÓ DE FUBÁ COM BANANA OU MAÇÃ

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Açúcar	8 g	400 g	800 g	
Banana ou maçã	15 g	750 g	1,5 kg	
Fubá	6 g	300 g	600 g	
Farinha de trigo	6 g	300 g	600 g	
Leite em pó	2 g	100 g	200 g	
Água para diluir o leite	10 ml	500 ml	1 litro	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Óleo	5 ml	1 e 1/4 xícara de chá	2 e 1/2 xícaras de chá	
Fermento em pó	0,8 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Canela em pó	A gosto			

### Modo de preparar:

- Untar os tabuleiros e polvilhar com farinha de trigo.
- Aquecer o forno.
- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bater no liquidificador os ovos e o açúcar.
- Acrescentar o leite dissolvido e o óleo mornos.
- Acrescentar aos poucos a farinha de trigo e o fubá. Bater novamente.
- Por último colocar o fermento em pó (fica com consistência de creme ralo).
- Despejar o creme nos tabuleiros e polvilhar açúcar e canela.
- Colocar as bananas ou maçãs fatiadas por cima.
- Assar em forno médio.
- Deixar esfriar antes de fatiar.

## PÃO DE QUEIJO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Água	9 ml	450 ml	900 ml	
Queijo parmesão ralado (opcional)	8 g	400 g	800 g	
Polvilho doce	20 g	1 kg	2 kg	
Leite em pó	0,5 g	2 colheres sopa	4 colheres sopa	
Ovo	6 g	6 unidades	12 unidades	
Óleo	4 ml	1 xícara de chá	2 xícaras de chá	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Aquecer o óleo, a água, o leite diluído e o sal.
- Escaldar o polvilho e deixar esfriar.
- Lavar os ovos.
- Acrescentar os ovos um a um e amassar bem.
- Acrescentar o queijo.
- Acertar o sal.
- Fazer as bolinhas na mão untada com óleo e distribuir em assadeiras com espaço de um para outra.
- Assar em forno quente.

# PÃO DELÍCIA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cenoura	4 g	200 g	400 g	
Cebola	2 g	100 g	200 g	
Leite em pó	1 g	50 g	100 g	
Ovo	4 g	4 ovos	8 ovos	
Óleo	4 ml	200 ml	400 ml	
Fermento biológico (tablete)	1 g	50 g	100 g	
Queijo parmesão ralado	2 g	100g	200 g	
Farinha de trigo	20 g	1 kg	2 kg	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro verde	0,5 g	25 g	50 g	

## Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Lavar, descascar e ralar a cenoura e a cebola.
- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bater todos os ingredientes no liquidificador exceto a cebola, cenoura e farinha de trigo.
- Misturar a farinha de trigo aos poucos e ir amassando.
- Misturar a cebola, a cenoura e o cheiro verde.
- Abrir a massa, enrolar no formato de pão e distribuir nos tabuleiros, deixando espaço entre os pães.
- Deixar a massa descansar.
- Pincelar gema de ovo em cima de cada pão.
- Colocar para assar em forno pré-aquecido, por 30 minutos.
- Assar até começar a ficar com um tom dourado.
- Pode ser assado um dia antes de ser servido. Conservá-lo em vasilha plástica com tampa após ter esfriado.

## ROSCA DE CENOURA DINORAH

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cenoura	8 g	400 g	800 g	
Açúcar	8 g	400 g	800 g	
Fermento biológico (tablete)	2 g	100 g	200 g	
Leite em pó	1,2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	
Água para diluir o leite	7 ml	350 ml	700 ml	
Óleo	4 ml	1 xícara de chá	2 xícaras de chá	
Farinha de trigo	40 g	2 kg	4 kg	
Ovo	6 g	6 unidades	12 unidades	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Misturar o fermento, o açúcar e o sal.
- Lavar, raspar e picar cenoura em pedaços grandes.
- Lavar e quebrar os ovos um a um em uma tigela.
- Bater o leite, a cenoura e os ovos no liquidificador.
- Acrescentar aos ingredientes misturados.
- Virar essa mistura num recipiente grande (bacia) e acrescentar a farinha de trigo aos poucos, misturando bem, até fermentar.
- Colocar o óleo e o restante da farinha de trigo e sovar até a massa soltar das mãos.
- Fazer rosquinhas, pincelar com gema e deixar crescer.
- Assar em forno quente.



## SALADA DE FRUTAS

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Banana	50 g	2,5 kg	5 kg	
Laranja	40 g	2 kg	4 kg	
Maçã	30 g	1,5 kg	3 kg	
Mamão	30 g	1,5 kg	3 kg	
Abacaxi (opcional)	20 g	1 kg	2 kg	

### **Modo de preparar:**

- Lavar bem as frutas e descascar (com exceção da maçã).
- Reservar algumas laranjas para fazer o caldo.
- Picar as frutas em pedaços pequenos.
- Misturar todas as frutas com delicadeza para não amassá-las.
- Retirar o suco das laranjas reservadas.
- Acrescentar esse caldo às frutas.
- Refrigerar por cerca de 30 minutos.
- Servir logo em seguida.

## SEQUILHO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Amido de milho	10 g	500 g	1 kg	
Açúcar	5 g	250 g	500 g	
Coco ralado	2 g	100 g	200 g	
Ovo	6 g	6 ovos	12 ovos	
Margarina	2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Misturar e amassar bem todos os ingredientes.
- Fazer rolinhos da massa e cortar no tamanho de 2 dedos ou fazer bolinhas.
- Pincelar com gema de ovo.
- Colocar para assar em formas untadas por aproximadamente 25 minutos.

## SUCO DE COUVE COM LIMÃO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Água	170 ml	8 e ½ litros	17 litros	
Limão	15 g	750 g	1,5kg	
Couve	2 g	5 folhas	10 folhas	

### **Modo de preparar:**

- Lavar e sanitizar o limão. Picar em pedaços pequenos.
- Lavar e sanitizar a couve.
- Picar a couve em pedaços menores, acrescentar os limões e bater rapidamente no liquidificador com a metade da água.
- Coar e acrescentar o restante da água e bater o açúcar.
- Adicionar gelo a gosto e servir.

## SUCO DE LARANJA COM CENOURA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cenoura	20 g	1 kg	2 kg	
Laranja	100 g	5 kg	10 kg	
Limão (opcional)	5 g	250 g	500 g	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Água	120 ml	6 litros	12 litros	

### **Modo de preparar:**

- Lavar bem as cenouras, raspar e partir em pedaços menores.
- Lavar a laranja e o limão e espremer para retirar o suco.
- Bater a cenoura com os sucos da laranja e do limão juntamente com a água e o açúcar.
- Bater novamente com gelo.
- Servir logo em seguida.

## SUCO DE LARANJA COM CENOURA E BETERRABA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Cenoura	20 g	1 kg	2 kg	
Laranja	100 g	5 kg	10 kg	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Água	120 ml	6 litros	12 litros	
Beterraba	15 g	750 g	1,3 kg	

### Modo de preparar:

- Lavar bem as cenouras, raspar e partir em pedaços pequenos.
- Lavar, descascar e picar a beterraba em pedaços pequenos.
- Lavar a laranja e espremer para retirar o suco.
- Bater a cenoura e a beterraba com os sucos da laranja e do limão juntamente com a água e o açúcar.
- Bater novamente com gelo.
- Servir logo em seguida.

## SUCO DE LARANJA COM MANGA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Açúcar	5g	250 g	500 g	
Água	100 ml	5 litros	10 litros	
Laranja	100 g	5 kg	10 kg	
Manga	50 g	2,5 kg	5 kg	

### Modo de preparar:

- Lavar bem as mangas, descascar e partir em pedaços menores.
- Lavar as laranjas e espremer para retirar o suco.
- Bater as mangas no liquidificador junto com o suco da laranja, água e o açúcar.
- Bater novamente com gelo.
- Servir logo em seguida.

## SUCO DE MARACUJÁ

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Maracujá	50 g	2,5 kg	5 kg	
Açúcar	15 g	750 g	1,3 kg	
Água	180 ml	9 litros	18 litros	

### Modo de preparar:

- Lavar o maracujá e retirar a polpa.
- Bater a polpa no liquidificador junto com um pouco de água.
- Coar e voltar para o liquidificador, batendo com o restante da água e o açúcar.
- Bater novamente com gelo.
- Servir logo em seguida.

## SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Açúcar	5 g	250 g	500 g	
Água	100 ml	5 litros	10 litros	
Limão	20 g	1 kg	2 kg	
Melancia	150 g	7,5 kg	15 kg	

### Modo de preparar:

- Lavar, sanitizar e picar o limão com casca.
- Lavar a melancia, retirar a polpa e partir em pedaços menores.
- Bater a melancia no liquidificador e coar.
- Bater rapidamente com um pouco de água o limão com casca, coar e misturar ao suco de melancia.
- Bater novamente com gelo.
- Adicionar o açúcar e o restante da água.
- Servir gelado.



## VITAMINA DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Água	100 ml	5 litros	10 litros	
Banana	50 g	2,5 kg	5 kg	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Aveia	5 g	250 g	500 g	

### Modo de preparar:

- Lavar bem as bananas, descascar e partir em pedaços menores.
- Bater as bananas no liquidificador junto com a água gelada, o açúcar, o leite em pó e a aveia.
- Servir logo em seguida.

## VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Açúcar	5 g	250 g	500 g	
Água	100 ml	5 litros	10 litros	
Banana	30 g	1,5 kg	3 kg	
Leite em pó	20 g	1 kg	2 kg	
Mamão	40 g	2 kg	4 kg	

### **Modo de preparar:**

- Lavar bem as bananas e os mamões, descascar e retirar as sementes do mamão e partir em pedaços menores.
- Bater as frutas no liquidificador junto com a água filtrada, o açúcar e o leite em pó.
- Servir imediatamente após o preparo.

## VITAMINA DE MAÇÃ COM MAMÃO

Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	Nº de alunos da instituição
Açúcar	5 g	250 g	500 g	
Água	100 ml	5 litros	10 litros	
Maçã	20 g	1 kg	2 kg	
Leite em pó	20 g	1 kg	2 kg	
Mamão	40 g	2 kg	4 kg	

### **Modo de preparar:**

- Lavar e sanitizar as maçãs.
- Lavar bem os mamões, descascar e retirar as sementes e picar em pedaços menores.
- Picar a maçã em pedaços menores.
- Bater as frutas no liquidificador junto com a água filtrada, o açúcar e o leite em pó.
- Servir imediatamente, após o preparo.

Secretaria Municipal Adjunta de Segurança  
Alimentar e Nutricional (SMASAN)  
Rua Tupis, 149 - 3º andar  
Cep.: 30190-060 - Belo Horizonte/MG  
Telefone: (31) 3277-4774 / 3277-5661



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**