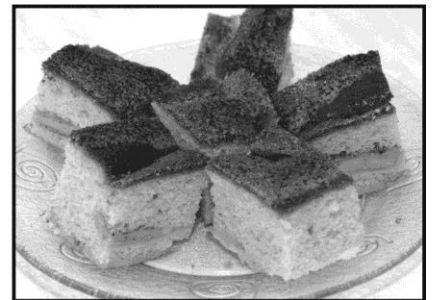
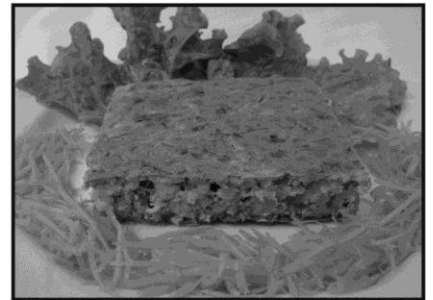
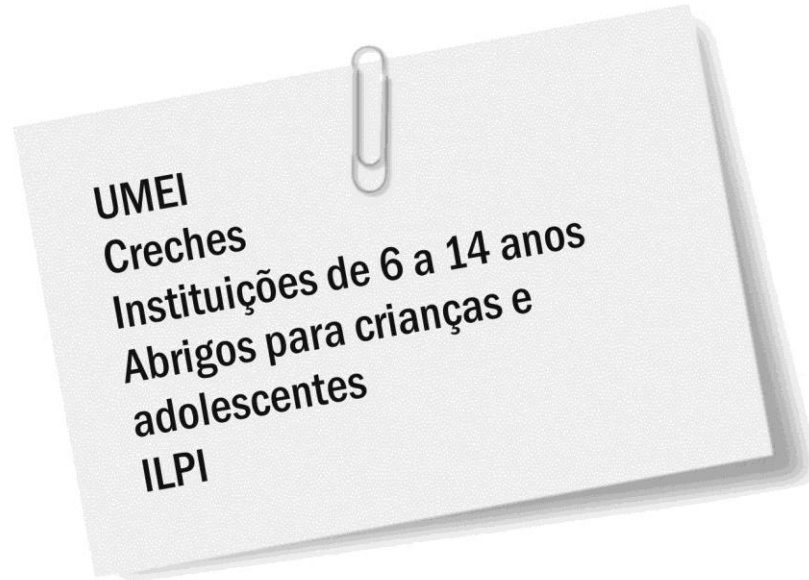


# MANUAL DE RECEITAS

Programa de Assistência Alimentar e Nutricional



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**

[www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br)

Prefeitura de Belo Horizonte

Secretaria Municipal de Políticas Sociais

Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional

## **Manual de Receitas do Programa de Assistência Alimentar e Nutricional**

### **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

# apresentação

---

O Programa de Assistência Alimentar e Nutricional da Prefeitura de Belo Horizonte representa uma ação de grande alcance social na cidade. Tem como objetivo garantir as necessidades nutricionais de crianças, jovens, adultos e idosos atendidos em instituições sociais conveniadas, em período parcial ou integral (creches, instituições infanto-juvenis, abrigos, albergues e instituições de longa permanência para idosos - ILPIs).

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

Os alimentos são comprados e distribuídos pela Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional seguindo critérios rigorosos de qualidade. Os cardápios são elaborados cuidadosamente por profissionais nutricionistas que levam em consideração as necessidades nutricionais de cada grupo de pessoas, sempre pautados pelos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer.

Nesse sentido, o Programa de Assistência Alimentar e Nutricional é também uma estratégia de promoção da saúde e de formação de hábitos alimentares mais saudáveis.

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

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.

# Índice das receitas

---

## PREPARAÇÕES PARA O BERÇÁRIO

Papinha de Legumes	11
Papinha de Arroz, Legumes e Ovo	12
Papinha de Feijão com Legumes e Carne	13
Papinha de Legumes com Carne	14
Papinha de Legumes com Frango	15
Papinha de Legumes com Ovo	16

## PREPARAÇÕES SALGADAS

Arroz Colorido com Sardinha	21
Arroz Enriquecido	22
Arroz Simples	23
Arroz Tropeiro	24
Baião de Três com Feijão Preto	25
Batata ao Molho de Tomate com Linguiça	26
Caldo Verde	27
Canja de Galinha com Legumes	28
Canjiquinha com Carne Bovina	29
Estrogonofe à Vidigal	30
Farofa Colorida	31
Farofa com Banana	32
Feijão Enriquecido	33
Feijão Simples	34
Feijão Tropeiro	35
Frango Ensopado com Moranga	36
Frango Xadrez	37
Guisado de Chuchu e Moranga	38
Jardineira de Legumes	39
Macarronada	40
Mexidão com Paio e Ovos	41
Molho de Tomate	42
Omelete	43
Omelete Assada	44
Ovos Mexidos com Paio	45

Ovos Mexidos com Vagem	46
Panqueca	47
Purê de Batata com Molho de Sardinha	48
Quibe Assado	49
Risoto de Frango com Milho Verde	50
Sopa de Macarrão com Legumes e Carne	51
Tabule	52
Torta de Liquidificador	53
Torta de Repolho	54
Tutu de Feijão	55
Virado de Abobrinha	56

## PREPARAÇÕES PARA LANCHES

Biscoito de Polvilho	59
Bolo de Banana	60
Bolo de Cenoura	61
Bolo de chocolate com aveia	62
Bolo de Fubá	63
Bolo de Fubá com Laranja	64
Bolo de Maçã com Aveia	65
Broa de Farinha de Milho	66
Creme de Banana Caramelada	67
Creme de Chocolate	68
Creme de Moranga	69
Frapê de Maracujá	70
Mingau de Aveia	71
Mingau de Aveia com Fubá	72
Mingau de Fubá	73
Muxá de Canjiquinha	74
Limonada Suíça	75
Pão de Ló de Fubá com Banana	76
Sequilho	77
Suco de Laranja com Cenoura	78
Suco de Melancia com Limão	79

## 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
Cebola	--	10 gramas
Fubá	--	20 gramas
Extrato de tomate	--	20 gramas
Aveia	--	15 gramas
Achocolotado	--	16 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.
- **Lavar as mãos** com água e sabão antes de manusear qualquer alimento e, se possível, utilizar álcool gel ou álcool 70% para desinfecção.
- As cascas dos legumes devem ser retiradas bem superficialmente. Já alguns legumes podem ser utilizados com casca (moranga, chuchu, pepino, etc) – basta antes higienizá-los.

- Legumes e frutas que apresentem casca mais rugosa e resistente podem ser esfregados com uma escovinha separada exclusivamente para este fim.
- Cozinhar bem os alimentos.
- Não deixar alimentos prontos para o consumo em temperatura ambiente por mais de 1 hora.
- Não soprar a comida que será oferecida à criança (para não cair saliva).
- Não utilizar a mesma colher para servir mais de uma criança. Cada criança deverá a sua própria colher.

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.



# Preparações para o berçário



# PAPINHA DE LEGUMES

Para crianças de 4 a 6 meses

Ingredientes	Quantidade total para:			
	1 criança	5 crianças	10 crianças	
Cenoura	15 g	5 colheres de sopa rasas	10 colheres de sopa rasas	
Chuchu	20 g	5 colheres de sopa rasas	10 colheres de sopa rasas	
Carne bovina	30 g	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Cebola picada	1g	½ colher de sopa	1 colher de sopa cheia	
Batata inglesa	30 g	5 colheres de sopa cheias	10 colheres de sopa cheias	
Óleo	1 ml	1 colher de sobremesa	2 colheres de sobremesa	
Salsa e cebolinha	a gosto			

## Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar os legumes.
- Lavar a salsa, a cebolinha e a cebola.
- Juntar os legumes, a carne, o óleo, o sal (com moderação), a salsa, a cebolinha e a cebola. Adicionar um pouco de água e cozinhar até que os ingredientes fiquem bem macios.
- Retirar a carne e a salsa e passar na peneira no próprio prato da criança.
- **As primeiras papas de sal introduzidas antes dos 6 meses deverão ser passadas em uma peneira**, para que a criança aprenda a consumir alimentos de consistência diferente.
- Utilizar a peneira inox ou plástica, não se esquecendo de higienizá-la.
- Lembrar que as papinhas devem apresentar uma textura pastosa para facilitar a deglutição e para satisfazer as necessidades calóricas da criança, que nesta idade consegue comer pequenas quantidades.

# PAPINHA DE ARROZ, LEGUMES E OVO

Para crianças de 7 a 11 meses

Ingredientes	Quantidade total para:			
	1 criança	5 crianças	10 crianças	
Ovo	1 unidade	5 unidades	10 unidades	
Arroz	15 g	5 colheres de sopa rasas	10 colheres de sopa rasas	
Cenoura ou moranga	35 g	7 colheres de sopa cheias	14 colheres de sopa cheias	
Chuchu ou Abobrinha	20 g	5 colheres de sopa	10 colheres de sopa	
Cebola picada	1 g	½ colher de sopa cheia	1 colher de sopa cheia	
Óleo	1 ml	1 colher de sobremesa	2 colheres de sobremesa	
Salsa e cebolinha	a gosto			

## Modo de preparar:

- Refogar a cebola, o arroz, a cenoura e o chuchu ou abobrinha.
- Adicionar o sal (com moderação).
- Cobrir com água e cozinhar até que o arroz e os legumes fiquem bem cozidos.
- Lavar, cozinhar e descascar o ovo.
- Amassar o ovo juntamente com a papinha no próprio prato da criança.

## **Dicas:**

- ✓ Se for utilizar arroz cozido, usar 2 colheres de sopa (40 g) por criança.
- ✓ Se quiser, acrescente caldo de feijão ou o feijão batido.

# PAPINHA DE FEIJÃO COM LEGUMES E CARNE

Para crianças de 7 a 11 meses

Ingredientes	1 criança	Quantidade total para:		
		5 crianças	10 crianças	
Carne bovina	30 g	5 colheres de sopa cheias	10 colheres de sopa cheias	
Feijão cozido	16 g	5 colheres de sopa	10 colheres de sopa	
Chuchu ou abobrinha	20 g	5 colheres de sopa	10 colheres de sopa	
Beterraba	10 g	2 e ½ colheres de sopa	5 colheres de sopa	
Batata doce ou inglesa	30 g	5 colheres de sopa rasas	10 colheres de sopa rasas	
Cebola	1 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa cheia	
Óleo	1 ml	1 colher de sobremesa	2 colheres de sobremesa	

## Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a batata doce, a beterraba e o chuchu.
- Picar ou moer a carne
- Refogar a cebola, acrescentar a beterraba, a carne picadinha ou moída.
- Adicionar o sal (com moderação).
- Cobrir com pouca água e cozinhar até a metade do cozimento. Acrescentar o chuchu e a batata doce e terminar o cozimento.
- Juntar o feijão pronto e batido.
- Amassar no próprio prato da criança.

# PAPINHA DE LEGUMES COM CARNE

Para crianças de 7 a 11 meses

Ingredientes	Quantidade total para:			
	1 criança	5 crianças	10 crianças	
Carne bovina	30 g	5 colheres de sopa cheias	10 colheres de sopa cheias	
Arroz ou fubá	15 g	5 colheres de sopa rasas	10 colheres de sopa rasas	
Batata	30 g	5 colheres de sopa cheias	10 colheres de sopa cheias	
Moranga cozida	35 g	5 colheres de sopa cheias	10 colheres de sopa cheias	
Cebola	1 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa cheia	
Couve	10 g	5 colheres de sopa rasas	10 colheres de sopa rasas	
Óleo	1 ml	1 colher de sobremesa	2 colheres de sobremesa	

## Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a batata, a moranga e a cebola.
- Lavar e picar a couve em pedaços pequenos.
- Picar ou moer a carne.
- Refogar a cebola acrescentar a carne picadinha ou moída e o sal (com moderação), em seguida acrescentar os legumes e a couve.
- Cobrir com pouca água e cozinhar até que os alimentos fiquem bem macios.
- Amassar no próprio prato da criança.

## **Dicas:**

- ✓ A batata inglesa pode ser substituída por inhame, batata doce, mandioca, cará ou mandioquinha, e a moranga por cenoura.
- ✓ O arroz e o fubá podem ser substituídos pelo macarrão a partir dos 9 meses.
- ✓ Pode-se acrescentar caldo de feijão batido.

**Atenção:** Observar a tolerância das crianças em relação à couve na papa.

# PAPINHA DE LEGUMES COM FRANGO

Para crianças de 7 a 11 meses

Ingredientes	Quantidade total para:			
	1 criança	5 crianças	10 crianças	
Frango desfiado ou moído	30 g	15 colheres de sopa rasas	30 colheres de sopa rasas	
Arroz	15 g	5 colheres de sopa rasas	10 colheres de sopa rasas	
Cenoura ou moranga	15 g	5 colheres de sopa rasas	10 colheres de sopa rasas	
Cebola	1 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa cheia	
Repolho cozido ou acelga	20 g	5 colheres de sopa cheias	10 colheres de sopa cheias	
Óleo	1 ml	1 colher de sobremesa	2 colheres de sobremesa	

## Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a cenoura e a cebola.
- Lavar e picar o repolho e a salsa.
- Catar e lavar o arroz.
- Lavar, cozinhar e desfiar o frango bem fininho.
- Refogar todos os ingredientes, acrescentar o sal (com moderação), cobrir com água e cozinhar até que fiquem bem macios.
- Amassar no próprio prato da criança.

## Dicas:

- ✓ Se for utilizar arroz cozido, usar 2 colheres de sopa (40 g) por criança.
- ✓ Acrescentar salsa para temperar a papinha.
- ✓ A partir do 7º mês, caso a criança apresente dificuldade de deglutição, colocar a carne liquidificada na papinha, junto com os legumes.

# PAPINHA DE LEGUMES COM OVO

Para crianças de 7 a 11 meses

Ingredientes	Quantidade total para:			
	1 criança	5 crianças	10 crianças	
ovo	1 unidade	5 unidades	10 unidades	
Feijão cozido sem o caldo	16 g	5 colheres de sopa	10 colheres de sopa	
Fubá	15 g	5 colheres de sopa	10 colheres de sopa	
Chuchu ou abobrinha	20 g	5 colheres de sopa	10 colheres de sopa	
Cebola	1 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa cheia	
Moranga cozida ou cenoura	35 g	5 colheres de sopa cheias	10 colheres de sopa cheias	
Óleo	1 ml	1 colher de sobremesa	2 colheres de sobremesa	

## **Modo de preparar:**

- Cozinhar o feijão.
- Preparar o mingau de fubá salgado.
- Lavar, descascar e picar o chuchu, a moranga e a cebola.
- Lavar, cozinhar e descascar o ovo.
- Refogar a cebola, juntar a moranga e o chuchu, acrescentar o sal (com moderação).
- Cobrir com pouca água e cozinhar até que fiquem bem macios.
- Acrescentar o caldo de feijão batido e o mingau de fubá salgado.
- Amassar o ovo juntamente com a papinha no próprio prato da criança.

## **Dicas:**

- ✓ O mingau de fubá salgado pode ser substituído pela canjiquinha.
- ✓ Se for utilizar feijão cozido, usar 3 colheres de sopa (50 g) por criança.

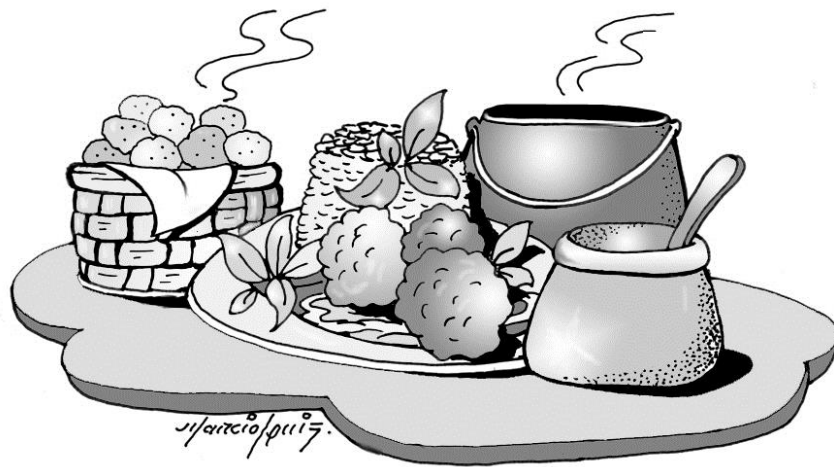
## Dicas importantes:

- ✓ Na papinha de legumes, a batata inglesa pode ser substituída por mandioquinha ou angu bem cozido; o chuchu por abobrinha e a cenoura por moranga.
- ✓ A carne bovina pode ser substituída por frango (50 gramas).
- ✓ Pode-se adicionar caldo de feijão à receita (retirado após o cozimento).
- ✓ É saudável acrescentar cebola, salsa e tomate sem casca e sem sementes para melhorar o sabor da preparação e reduzir o consumo de sal.
- ✓ Nesta fase, utilizar pequena quantidade de mandioca, cará e inhame, pois são alimentos que engrossam muito as preparações.
- ✓ Aos poucos, deixar pequenos pedaços de alimentos para estimular o desenvolvimento da mastigação.
- ✓ Alimentos flatulentos, como repolho, couve-flor, batata doce e feijão, podem ser acrescentados às papas em pequena quantidade, principalmente se a criança tiver constipação intestinal ou baixa atividade física (ainda não engatinha).
- ✓ O ovo inteiro e cozido pode ser introduzido a partir dos 6 meses de idade.
- ✓ A partir da introdução dos alimentos complementares é importante oferecer água à criança nos intervalos das refeições.

**OBS.: A COLUNA EM BRANCO DEIXADA EM CADA TABELA DAS RECEITAS SERVIRÁ PARA QUE A INSTITUIÇÃO POSSA CALCULAR A QUANTIDADE TOTAL DE INGREDIENTES DE ACORDO COM O NÚMERO DE PESSOAS ATENDIDAS.**



# Preparações salgadas



## ARROZ COLORIDO COM SARDINHA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:	
		50 pessoas	100 pessoas
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes
Cenoura	10 g	500 g	1 kg
Pimentão	3 g	150 g	300 g
Tomate	5 g	250 g	500 g
Azeitona	2 g	100 g	200 g
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g
Óleo	1 ml	5 colheres de sopa	10 colheres de sopa
Pasta de alho	2 g	4 colheres de sopa cheia	8 colheres de sopa cheia
Sardinha	10 g	500 g	1 kg
Sal	1 g	2 colheres de sopa cheia	4 colheres de sopa cheia
Cheiro verde	a gosto		

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar e ralar a cebola e a cenoura.
- Lavar e picar o pimentão e o tomate.
- Lavar bem e sanitizar o cheiro verde.
- Picar a azeitona.
- Catar, lavar e cozinhar o arroz junto com a cenoura e a metade do sal.
- Refogar o alho e a cebola, acrescentar o tomate, o pimentão, o extrato e a outra metade do sal e deixar cozinhar até engrossar o molho.
- Acrescentar a azeitona picadinha e a sardinha. Misturar e desligar o fogo assim que levantar fervura.
- Juntar o molho e o arroz com cenoura.
- Salpicar o cheiro verde e servir imediatamente.

### **Dicas:**

- ✓ Picar o pimentão, o tomate e a azeitona em pedaços pequenos para as crianças menores (educação infantil).
- ✓ Deixar o molho com uma consistência não muito grossa para que o arroz não fique seco.

## ARROZ ENRIQUECIDO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Ovos	10 g	10 unidades	20 unidades	
Cenoura	10 g	500 g	1 kg	
Tomate	5 g	250 g	500g	
Chuchu	10 g	500 g	1 kg	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Óleo	3 ml	150 ml	300 ml	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Peito de frango ou acém	25 g	1,25 kg	2,5 kg	
Colorífico	0,5 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa	
Cheiro verde e orégano	a gosto			

### Modo de preparar:

- Catar, lavar e cozinhar o arroz.
- Lavar, cozinhar, descascar e picar os ovos.
- Lavar e picar os legumes.
- Refogar o frango ou a carne com alho, sal e colorau, desfiar em seguida.
- Juntar os legumes, a carne ou frango desfiado, o extrato de tomate, o arroz e, por último, os ovos picados.

**Dica:** A casca da moranga ralada e os talos das verduras bem lavados também podem ser acrescentados ao arroz durante o cozimento. Neste caso, acrescentar mais um pouco de água.

## ARROZ SIMPLES

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Pasta de alho	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	0,6 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Catar e lavar o arroz.
- Usar duas medidas de água para cada medida de arroz (exemplo: para 2,5 quilos de arroz, usar 5 litros de água).
- Refogar a pasta de alho no óleo, acrescentar a água e deixar ferver.
- Juntar o arroz lavado à 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, adicionar mais um pouquinho de água.

**Atenção:** Os per capita dos alimentos acima serão modificados de acordo com a faixa etária e tipo de atendimento. Verificar a tabela de per capita e fazer adequação quando necessário.

# ARROZ TROPEIRO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Paio	10 g	500 g	1 kg	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Pasta de alho	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Couve e cheiro verde	a gosto			

## Modo de preparar:

- Catar, lavar e cozinhar o arroz.
- Picar o paio.
- Lavar, sanitizar e picar a couve.
- Preparar os ovos mexidos e refogar a couve e o paio.
- Juntar os ovos mexidos, a couve e o paio ao arroz, misturando bem.

## Dica:

- ✓ A **couve** pode ser substituída pelo **repolho** e o **paio** por **lingüiça**.

## BAIÃO DE TRÊS COM FEIJÃO PRETO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Feijão preto	10 g	500 g	1 kg	
Carne	30 g	1,5 kg	3 kg	
Cebola	4 g	3 unidades médias	6 unidades médias	
Cenoura	13 g	650 g	1,3 kg	
Repolho	13 g	650 g	1,3 kg	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Catar, lavar e cozinhar o feijão preto (não cozinhar demais, deve ficar al dente).
- Catar, lavar e cozinhar o arroz.
- Lavar e picar a cenoura, a cebola e o repolho.
- Picar a carne em pedaços pequenos e refogar com os temperos e a cebola. Deixar cozinhar.
- Depois da carne cozida, acrescentar o repolho e a cenoura e cozinhar mais um pouco.
- Misturar as três preparações prontas: o arroz, o feijão (sem o caldo) e a carne com os legumes.
- Acertar o sal.

# BATATA AO MOLHO DE TOMATE COM LINGUIÇA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Batata	70 g	3,5 kg	7 kg	
Cebola	4 g	3 unidades médias	6 unidades médias	
Tomate	13 g	650 g	1,3 kg	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Linguiça	40g	2 kg	4 kg	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Sal	0,5g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Colorífico	0,5 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa	

## Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar as batatas em rodela mais grossas ou em cubos.
- Cozinhar as batatas em água e sal e escorrer.
- Lavar e picar os tomates.
- Picar a linguiça, colocar na panela, acrescentar um pouco de água e tampar.
- Assim que iniciar a fritura, pingar água, aos poucos, até que a linguiça fique cozida e corada. Na mesma panela, dourar a cebola, alho e acrescentar o colorau com o extrato de tomate e o tomate picado.
- Dispor esse molho sobre as batatas e servir com arroz simples.

## CALDO VERDE

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Batata	50 g	2,5 kg	5 kg	
Pernil / Paio	20 g / 5 g	1 kg / 250 g	2 kg / 500 g	
Couve	10 g	500 g	1 kg	
Tomate	5 g	250 g	500 g	
Cebola	1 g	5 colheres de sopa cheias	10 colheres de sopa cheias	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e cozinhar as batatas em água com sal.
- Lavar e picar a couve com os talos.
- Liquidificar as batatas cozidas usando a água do cozimento. Adicionar um pouco de couve e bater bem.
- Picar e refogar a carne com os temperos. Adicionar um pouco de água e cozinhar até que a carne fique macia.
- Juntar o caldo e a carne e cozinhar mais um pouco.
- Colocar o restante da couve picadinha e acertar o sal.

### **Dica:**

- ✓ Pode-se substituir a couve por espinafre.



## CANJA DE GALINHA COM LEGUMES

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Arroz	20 g	1 kg	2 kg	
Peito de frango	50 g	2,5 kg	5 kg	
Chuchu	10 g	500 g	1 kg	
Cenoura	10 g	500 g	1 kg	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Tomate	5 g	250 g	500 g	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheia	
Colorífico	0,5 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar e picar o tomate.
- Catar e lavar o arroz.
- Lavar, temperar e cozinhar o frango com água suficiente para formar o caldo.
- Lavar e picar o chuchu. Não é necessário descascar.
- Cozinhar o arroz no caldo do frango, acrescentando, depois, o frango desfiado e os legumes picados. Cozinhar mais um pouco.
- Acertar a consistência e o sal.

## CANJIQUINHA COM CARNE BOVINA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Canjiquinha	15 g	750 g	1,5 kg	
Carne bovina	30 g	1,5 kg	3 kg	
Tomate	5 g	250 g	500 g	
Colorífico	0,5 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	2 g	4 colheres de sopa	8 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Couve e/ou cheiro verde	a gosto			

### Modo de preparar:

- Catar e lavar a canjiquinha.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar e picar o tomate.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Picar e refogar a carne com os temperos e o tomate, acrescentar água suficiente para formar o caldo e cozinhar até que a carne fique macia.
- Cozinhar a canjiquinha no caldo da carne.
- Acertar a consistência e o sal e salpicar o cheiro verde.

## ESTROGONOFE À VIDIGAL

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:	
		50 pessoas	100 pessoas
Frango	40 g	2 kg	4 kg
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes
Tomate	5 g	250 g	500 g
Cenoura	10 g	500 g	1 kg
Leite em pó	5 g	250 g	500 g
Aveia	3 g	10 colheres de sopa cheias	20 colheres de sopa cheias
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa
Pasta de alho	1,0 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa
Colorífico	0,5 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa

### **Modo de preparar:**

- Lavar, temperar e cozinhar o frango em água suficiente para formar o caldo.
- Desfiar o frango.
- No caldo do frango, colocar o tomate e a cebola e cozinhar um pouco.
- Acrescentar o frango desfiado, o extrato de tomate e o colorau e deixar ferver por 5 minutos.
- Dissolver o leite e a aveia em um pouco de água filtrada e fria, misturando bem (se possível, usar o liquidificador).
- Lavar e ralar a cenoura.
- Juntar ao frango desfiado com o caldo, a cenoura e o leite com aveia e reaquecer.
- Acertar o sal e a consistência (que deve ser a de um mingau que escorre da concha na hora de servir).

## FAROFA COLORIDA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:	
		50 pessoas	100 pessoas
Farinha de mandioca	10 g	500 g	1 kg
Cenoura	10 g	500 g	1 kg
Ovo	15 g	15 unidades	30 unidades
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa
Cheiro verde	a gosto		

### Modo de preparar:

- Lavar e quebrar os ovos, um a um, numa tigela.
- Lavar, raspar e ralar a cenoura.
- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Refogar a cebola e os temperos, juntar os ovos ligeiramente batidos e fritar até que fiquem firmes.
- Juntar a cenoura e, por último, a farinha de mandioca, misturando bem.

### **Dica:**

- ✓ Pode-se acrescentar: talos, folhas e cascas de moranga ralada.
- ✓ Parte da farinha de mandioca pode ser substituída por aveia.
- ✓ A farofa pode ser preparada com biscoito cream cracker (fazer uma farinha triturando o biscoito no liquidificador).

## FAROFA COM BANANA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Farinha de mandioca	15 g	750 g	1,5 kg	
Banana	15 g	7 unidades ou 750 g	14 unidades ou 1,5 kg	
Ovo	15 g	15 unidades	30 unidades	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheia	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro verde	a gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar e quebrar os ovos, um a um, numa tigela.
- Picar a banana.
- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde.
- Refogar a cebola e os temperos, juntar os ovos ligeiramente batidos e fritar até que fiquem firmes.
- Juntar a banana e, por último, a farinha de mandioca, misturando bem.

### **Dicas:**

- ✓ Pode-se acrescentar: talos, folhas e cascas de moranga ralada.
- ✓ Após refogar a cebola e os temperos, dar uma refogada para amaciar os talos, folhas e a casca da moranga.

## FEIJÃO ENRIQUECIDO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Feijão	20 g	1 kg	2 kg	
Carne bovina	50 g	2,5 kg	5 kg	
Paio	5 g	250 g	500 g	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Moranga	10 g	500 g	1 kg	
Chuchu	10 g	500 g	1 kg	
Beterraba	5 g	250 g	500 g	
Cenoura	5 g	250 g	500 g	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	1 colher de sopa	
Louro e cheiro verde	a gosto			

### Modo de preparar:

- Catar e lavar o feijão.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar cuidadosamente todos os legumes e picar. Não é necessário descascar.
- Cozinhar junto o feijão, a carne, o paio, a beterraba, a cebola, o óleo e os temperos.
- Quando o feijão estiver quase cozido, acrescentar os outros legumes.
- Acertar a consistência e o sal.
- Cheiro verde, couve e louro são opcionais: se for utilizar, lavar e sanitizar o cheiro verde e a couve.

### **Dicas:**

- ✓ A carne bovina poderá ser substituída por carne suína.
- ✓ A beterraba poderá ser substituída por batata doce.

## FEIJÃO SIMPLES

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Feijão	20 g	1 kg	2 kg	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Sal	0,3 g	1 colher de sopa rasa	1 colher de sopa cheia	

### Modo de preparar:

- Catar, lavar e cozinhar o feijão.
- Refogar o tempero, juntar o feijão e ferver.
- Acertar a consistência e o sal.

## FEIJÃO TROPEIRO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Carne de boi ou de porco	50 g	2,5 kg	5 kg	
Feijão	25 g	1,25 kg	2,5 kg	
Ovos	10 g	10 unidades	20 unidades	
Paio/ linguiça	5 g	250 g	500 g	
Farinha de mandioca	20 g	1 kg	2 kg	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Cebola	5 g	3 unidades médias	6 unidades médias	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Pasta de alho	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Couve	a gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Picar e refogar a carne com os temperos. Adicionar um pouco de água e cozinhar até que a carne fique macia.
- Catar, lavar e cozinhar o feijão.
- Lavar, sanitizar e picar a couve com os talos.
- Lavar e preparar os ovos mexidos e reservar.
- Refogar a couve, juntar a carne cozida e o feijão.
- Acertar o sal e acrescentar a farinha de mandioca e os ovos mexidos.



## FRANGO ENSOPADO COM MORANGA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Frango	40 g	2 kg	4 kg	
Moranga	10 g	500 g	1 kg	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar, temperar e cozinhar o frango.
- Lavar e picar a moranga.
- Juntar ao caldo, a moranga picada, a carne do frango e cozinhar até que a moranga fique macia.

## FRANGO XADREZ

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Amido de milho ou farinha de trigo	3 g	10 colheres de sopa	20 colheres de sopa	
Filé de frango	40 g	2 kg	4 kg	
Cebola	10 g	3 unidades grandes	6 unidades grandes	
Cenoura	15 g	750 g	1,5 kg	
Pimentão	2 g	100 g	200 g	
Molho de soja	5 ml	250 ml	500 ml	
Repolho	15 g	750 g	1,5 kg	
Vagem	5 g	250 g	500 g	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Alho	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

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

## GUISADO DE CHUCHU E MORANGA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Chuchu	35 g	1,75 kg	3,5 kg	
Moranga	40 g	2 kg	4 kg	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Óleo	0,5 ml	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheia	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Lavar e picar o chuchu com a casca.
- Lavar, descascar e picar a moranga e a cebola.
- Refogar a cebola e o tempero.
- Juntar o chuchu e a moranga, adicionar um pouco de água e cozinhar até que os legumes fiquem macios.

### **Dicas:**

- ✓ Os legumes podem ser substituídos por outros como: jiló, repolho, quiabo, abobrinha, etc.
- ✓ Antes de descascar a moranga, ela pode ser ralada na parte mais grossa do ralo e a casca aproveitada para enriquecer arroz, farofas, sopas, etc.

## JARDINEIRA DE LEGUMES

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Chuchu	10 g	500 g	1 kg	
Batata	15 g	750 g	1,5 kg	
Cenoura	10 g	500 g	1 kg	
Óleo	0,5 ml	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar os legumes em cubinhos pequenos.
- Cozinhar em pouca água com sal a cenoura, a batata e o chuchu, até que fiquem macios, porém firmes.
- Escorrer a água e refogar os legumes com óleo, alho e cebola.

### **Dicas:**

- ✓ Para fazer uma salada fria, adicionar maionese aos legumes cozidos.
- ✓ Pode ser adicionado o cheiro verde picadinho ou o orégano.

# MACARRONADA

		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	
Macarrão	20 g	1 kg	2 kg	
Carne bovina ou filé de frango ou sardinha	50 g	2,5 kg	5 kg	
	50 g	2,5 kg	5 kg	
	10 g	500 g	1 kg	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Tomate	10 g	500 g	1 kg	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Colorífico	1 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro verde	a gosto			

## **Modo de preparar:**

- Picar a carne em tirinhas (ou usar carne moída) e refogar no óleo, alho, cebola e colorau. Cozinhar a carne. Acrescentar o tomate e o extrato e refogar. Adicionar água e cozinhar até que o molho fique pronto.
- Lavar, cozinhar, descascar e picar ou ralar os ovos.
- Cozinhar o macarrão em água fervente até ficar “ao dente” (mais firme) e escorrer, usando água filtrada e fria para interromper o cozimento.
- Misturar o molho e o macarrão, acrescentando os ovos picados ou ralados.

## **Dicas:**

- ✓ A carne pode ser substituída pela sardinha ou filé de frango.
- ✓ O tempo de cozimento do macarrão é de cerca de 10 minutos. Usar 5 litros de água para cada pacote de 500 gramas de macarrão. Colocar um pouco de sal e óleo na água, acrescentar o macarrão e misturar bem.

## MEXIDÃO COM PAIO E OVOS

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Arroz	30 g	1,5 kg	3 kg	
Paio	30 g	1,5 kg	3 kg	
Feijão	10 g	500 g	1 kg	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Repolho	13 g	650 g	1,3 kg	
Cebola	4 g	3 unidades médias	6 unidades médias	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheia	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	

### Modo de preparar

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Picar e refogar o paio e os temperos.
- Catar, lavar e cozinhar o feijão, com pouco caldo.
- Catar, lavar e cozinhar o arroz.
- Lavar e preparar os ovos mexidos.
- Quando o feijão estiver quase cozido, acrescentar os legumes e cozinhar mais um pouco. Juntar os ovos mexidos e o refogado do paio.
- Misturar tudo ao arroz cozido.
- Acertar o sal.

# MOLHO DE TOMATE

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Tomate	10 g	500 g	1 kg	
Cenoura	5g	250 g	500 g	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,6 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheia	
Sal	1 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Colorau	1 g	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Cheiro verde	a gosto			

## Modo de preparar:

- Lavar as latas de extrato de tomate.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar e picar a cenoura o tomate e o cheiro verde.
- Liquidificar a cenoura e o tomate.
- Dourar a cebola em óleo e acrescentar os outros ingredientes (colorau, tomate e cenoura liquidificados, extrato de tomate e cheiro verde).
- Adicionar um pouco de água e ferver o suficiente para acertar a consistência e o sal.

# OMELETE

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Ovo	1 unidade	50 unidades	100 unidades	
Óleo	2 ml	½ xícara de chá	1 xícara de chá	
Cebola ralada	2 g	1 unidade média	2 unidades médias	
Pasta de alho	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	

## Modo de preparar:

- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Lavar e quebrar os ovos, um a um, numa tigela, separando as claras das gemas.
- Bater as claras e juntar as gemas.
- Refogar o tempero e a cebola em óleo e juntar os ovos batidos.
- Quando a omelete ficar firme, virar para cozimento do outro lado e dobrar ao meio.

## **Dica:**

- ✓ Para variar a receita, acrescentar sardinha, folhas e talos de verduras, cheiro verde etc.



## OMELETE ASSADA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Ovo	40 g	40 unidades	80 unidades	
Cenoura	5 g	250 g	500 g	
Queijo ralado	3 g	150 g	300 g	
Cebola	2 g	1 unidade média	2 unidades médias	
Óleo (para untar)	0,5 ml	3 colheres de sopa	6 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasa	
Sal	0,3	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasa	
Cheiro verde		a gosto		

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

### **Modo de preparar:**

- Lavar os ovos e quebrar, um a um, numa tigela.
- Bater os ovos em batedeira ou liquidificador com sal e reservar.
- Lavar a cenoura, raspar, ralar e reservar.
- Lavar a cebola, descascar, ralar e reservar.
- Lavar o cheiro verde, picar e reservar.
- Ralar o queijo e reservar.

### **Montagem da Omelete:**

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

## OVOS MEXIDOS COM PAIO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Ovo	1 unidade	50 unidades	100 unidades	
Paio	5 g	250 g	500 g	
Cebola ralada	2 g	½ unidade grande	1 unidade grande	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas	
Sal	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasa	
Cheiro verde	a gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar e quebrar os ovos, um a um, numa tigela e bater bem.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Picar o paio e refogar um pouco. Acrescentar o tempero e a cebola.
- Juntar os ovos batidos. Fritar até que fiquem firmes.

## OVOS MEXIDOS COM VAGEM

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Ovo	1 unidade	50 unidades	100 unidades	
Vagem	5 g	250 g	500 g	
Cebola	2 g	½ unidade grande	1 unidade grande	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Cheiro verde	a gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar e quebrar os ovos, um a um, numa tigela e bater bem.
- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Lavar e picar a vagem mais fina.
- Refogar a cebola, o tempero e a vagem, colocar um pouquinho de água e cozinhar até que a vagem fique macia.
- Juntar os ovos batidos. Fritar até que fiquem firmes.

### **Dica:**

- ✓ O paio também pode ser acrescentado na preparação dos ovos mexidos.

# PANQUECA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Leite em pó	5 g	250 g	500 g	
Farinha de trigo	20 g	1 kg	2 kg	
Óleo para untar	0,8 ml	5 colheres de sopa	10 colheres de sopa	
Água filtrada para diluir o leite	26 ml	1,3 litros	2,6 litros	
Sal	0,5g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	

## Modo de preparar:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- Untar a frigideira ou chapa.
- Espalhar a massa.
- Assar de um lado e do outro e reservar.
- Colocar o recheio e enrolar as panquecas uma a uma
- Se quiser, pode-se colocar molho de tomate e queijo ralado por cima e levar ao forno.

## **Dica:**

- ✓ O recheio pode ser de frango, legumes, espinafre, sardinha e queijo.

## PURÊ DE BATATA COM MOLHO DE SARDINHA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Batata	60 g	3 kg	6 kg	
Leite em pó	5 g	250 g	500 g	
Sardinha	5 g	250 g	500 g	
Tomate	5 g	250 g	500 g	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Cebola	2 g	½ unidade grande	1 unidade grande	
Água filtrada para diluir o leite	8 ml	400 ml	800 ml	
Pasta de alho	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Colorífico	1 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro verde	a gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e cozinhar as batatas.
- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Amassar as batatas cozidas.
- Preparar o molho, refogando a cebola, os temperos, o tomate e a sardinha com parte do óleo.
- Refogar o tempero, acrescentar a batata amassada e o leite quente já dissolvido e misturar bem. Colocar o purê em tabuleiro, espalhando sobre ele o molho de sardinha.

### **Dica:**

- ✓ A sardinha poderá ser substituída por carne moída, frango desfiado, etc.

# QUIBE ASSADO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Trigo para quibe	15 g	750 g	1,5 kg	
Carne de boi moída	25 g	1,250 kg	2,5 kg	
Cebola	4 g	3 unidades médias	6 unidades médias	
Pasta de alho	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Sal	0,5	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Azeitona (opcional)	1 g	50 g	100 g	
Cheiro verde		a gosto		
Manjericão e hortelã (opcional)		a gosto		

## Modo de preparar:

- Lavar, descascar e ralar a cebola.
- Lavar, sanitizar e picar o cheiro verde, o manjericão e a hortelã.
- Lavar o trigo para quibe e colocá-lo de molho em água morna por 20 minutos. Escorrer e espremer bem o excesso de água.
- Colocar numa bacia o trigo para quibe, a carne moída e os temperos.
- Misturar tudo, distribuir em tabuleiros untados e assar em forno quente.

## RISOTO DE FRANGO COM MILHO VERDE

		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	
Arroz	30 g	1,5 g	3 kg	
Chuchu	13 g	650g	1,3 kg	
Milho verde	10 g	500 g	1 kg	
Cebola	4 g	3 unidades médias	6 unidades médias	
Tomate	13 g	650 g	1,3 kg	
Batata	10 g	500 g	1 kg	
Filé de frango	30 g	1,5 kg	3 kg	
Extrato de tomate	5 g	250 g	500 g	
Óleo	3 ml	18 colheres de sopa	1 e ½ xícara de chá	
Pasta de alho	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Sal	1 g	2 colheres de sopa cheia	4 colheres de sopa cheias	
Colorífico	0,5 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa	
Cheiro verde	a gosto			

### **Modo de preparar:**

- Catar, lavar e cozinhar o arroz.
- Lavar, temperar e cozinhar o frango.
- Lavar, descascar e picar os legumes em cubos.
- Desfiar o frango.
- No caldo do frango, acrescentar o extrato de tomate e o colorau, cozinhar os legumes picados, juntar o frango desfiado e ferver por 5 minutos.
- Acrescentar o milho verde ao molho e misturar ao arroz.

## SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Carne bovina	30 g	1,5 kg	3 kg	
Macarrão	20 g	1 kg	2 kg	
Cenoura	13 g	650g	1,3 kg	
Repolho	13 g	650 g	1,3 kg	
Chuchu	13 g	650 g	1,3 kg	
Cebola	4 g	3 unidades médias	6 unidades médias	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Colorífico	0,5 g	½ colher de sopa	1 colher de sopa	
Pasta de alho	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
Cheiro verde	a gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar e picar os legumes.
- Lavar e sanitizar o cheiro verde.
- Picar a carne.
- Refogar a carne, acrescentar a cebola, os temperos e cozinhar, acrescentando água para formar o caldo.
- Juntar os legumes picados e depois o macarrão e cozinhar até que fiquem macios.
- Acertar a consistência e o sal. Salpicar o cheiro verde.

### **Dica:**

- ✓ A cenoura pode ser substituída por mandioquinha.



## TABULE

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
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	½ unidade grande	1 unidade grande	
Pepino	6 g	300 g	600 g	
Pasta de alho	0,5 g	1 colher de sopa	2 colheres de sopa	
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	a gosto			
Cheiro verde	a gosto			

### 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.
- Lavar, sanitizar e picar os vegetais em cubos.
- Lavar e espremer o limão.
- Misturar todos os ingredientes.
- Acertar o tempero.
- Manter o tabule sob refrigeração até a hora de servir.

# TORTA DE LIQUIDIFICADOR

		Quantidade total para:		
Massa	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	
Farinha de trigo	15 g	750 g	1,5 kg	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Leite em pó	2,5 g	125 g	250 g	
Óleo	3 ml	18 colheres de sopa	1 e ½ xícara de chá	
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Água filtrada para diluir o leite	25 ml	1,25 litro	2,5 litros	
Queijo ralado (opcional)	a gosto			

Recheio	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	
Legumes picados	20 g	1 kg	2 kg	
Peito de frango	40 g	2 kg	4 kg	
Pasta de alho	0,3 g	1 colher de sopa rasa	1 colher de sopa cheia	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Cheiro verde	a gosto			

**Obs.:** O recheio também pode ser feito com sardinha.

## Modo de preparar:

- Lavar e picar os legumes em pedaços pequenos.
- Temperar, cozinhar e desfiar o frango.
- Refogar os legumes, juntar o frango desfiado com um pouco do caldo, ferver por 5 minutos e reservar.
- Bater os ingredientes da massa no liquidificador, inclusive o leite em pó e a água.
- Despejar a metade da massa em tabuleiro untado, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa.
- Assar em forno preaquecido.

# TORTA DE REPOLHO

		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	
Farinha de trigo	15 g	750g	1,5 kg	
Repolho picado	15 g	750 g	1,5 kg	
Óleo	5 ml	1 xícara de chá	2 xícaras de chá	
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades	
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Tomate	4 g	200 g	400 g	
Cebola ralada	2 g	½ unidade grande	1 unidade grande	
Pasta de alho	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas	
Sal	0,7 g	1 e ½ colher de sopa	3 colheres de sopa	
Cheiro verde		a gosto		
Queijo ralado (opcional)		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 com farinha de trigo, em forno preaquecido, por 20 minutos.

# TUTU DE FEIJÃO

		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	
Feijão	20 g	1 kg	2 kg	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Óleo	1 ml	6 colheres de sopa	12 colheres de sopa	
Pasta de alho	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Farinha de mandioca	8 g	400 g	800 g	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	

## Modo de preparar:

- Preparar o feijão e liquidificar junto com a farinha de mandioca.
- Ferver novamente, acertando a consistência e o sal.
- Colocar os ovos cozidos e se preferir, acrescentar molho acebolado e paio.

## VIRADO DE ABOBRINHA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Farinha de mandioca	15 g	750 g	1,5 kg	
Paio	5 g	250 g	500 g	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Cebola	3 g	1 unidade grande	2 unidades grandes	
Abobrinha	20 g	1 kg	2 kg	
Óleo	3 ml	18 colheres de sopa	1 e ½ xícara de chá	
Pasta de alho	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas	
Sal	0,5 g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Cheiro verde	a gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar, descascar e picar a cebola.
- Lavar e picar a abobrinha com a casca e cozinhar com pouca água.
- Picar o paio em quadradinhos.
- Lavar e quebrar os ovos um a um numa tigela.
- Refogar o tempero e a cebola e juntar o paio.
- Fritar bem, pingando água de vez em quando.
- Adicionar os ovos e deixar fritar até a gema endurecer, acrescentar a abobrinha já cozida.
- Por último, desligar o fogo e adicionar a farinha de mandioca, misturando bem.

### **Dica:**

- ✓ Para variar a receita, utilize também repolho, couve, cenoura, etc.

# Preparações para Lanches



## BISCOITO DE POLVILHO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Polvilho azedo	20 g	1 kg	2 kg	
Ovo	3 g	3 unidades	6 unidades	
Água	16 ml	800 ml	1,6 litros	
Óleo	4 ml	1 xícara de chá	2 xícaras de chá	
Sal	0,4 g	1 colher sopa	2 colheres de sopa	
Queijo	a gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar os ovos.
- Levar ao fogo  $\frac{1}{4}$  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 entre eles. Ou, se quiser, espremer a massa com o auxílio de um saco plástico resistente, limpo, furado na ponta, formando biscoitos de cerca de cinco centímetros.
- Assar em forno quente sem deixar corar muito.

## BOLO DE BANANA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Banana	20 g	1 kg	2 kg	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Ovo	5 g	5 unidades	10 unidades	
Açúcar	8 g	400 g	800 g	
Farinha de trigo ou de rosca	15 g	750 g	1,5 kg	
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Canela em pó	opcional			

### Modo de preparar:

- Descascar e picar as bananas em pedaços maiores.
- Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos à farinha e o fermento.
- Despejar a massa numa bacia e misturar a farinha e o fermento.
- Assar em um tabuleiro grande, untado e polvilhado, em forno preaquecido, por 25 minutos.
- Depois de assado, polvilhar com açúcar e canela em pó e cortar em pedaços.



## BOLO DE CENOURA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Cenoura	10 g	500 g	1 kg	
Farinha de trigo	20 g	1 kg	2 kg	
Açúcar	10 g	400 g	800 g	
Ovo	5 g	5 unidades	10 unidades	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Sal	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas	
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Lavar e picar as cenouras.
- Bater no liquidificador a cenoura, óleo, ovos, sal e açúcar.
- Virar a massa numa tigela e acrescentar a farinha de trigo e o fermento em pó, misturando bem.
- Assar em tabuleiro grande, untado e polvilhado, em forno preaquecido, por 25 minutos.

## BOLO DE CHOCOLATE COM AVEIA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:	
		50 pessoas	100 pessoas
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
Ovo	8 g	8 unidades	16 unidades
Leite em pó	5 g	250 g	500 g
Água filtrada para dissolver o leite	28 ml	1,4 litros	2,8 litros
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá
Sal	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa

### Modo de preparar:

- Dissolver o leite em água fria.
- Bater no liquidificador: leite diluído, ovos, açúcar, sal, óleo e chocolate em pó. Acrescentar, aos poucos, a farinha de trigo, a aveia e por ultimo o fermento em pó.
- Colocar a massa em tabuleiro untado e enfarinhado.
- Assar em forno médio preaquecido.
- Deixar esfriar antes de fatiar.

### **Dica:**

- ✓ Para preparar um tabuleiro de 50 cm, deve-se usar o per capita para 40 pessoas e terá o rendimento de 40 porções.

## BOLO DE FUBÁ

		Quantidade total para:		
Ingredientes	Per capita	50 pessoas	100 pessoas	
Fubá	10 g	500 g	1 kg	
Farinha de trigo	10 g	500 g	1 kg	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades	
Leite em pó	2,5 g	125 g	250 g	
Água filtrada para diluir o leite	17 ml	850 ml	1,7 litros	
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Sal	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasa	
Queijo ralado, coco ralado, canela em pó	opcional			

### Modo de preparar:

- Dissolver o leite em pó em água fria.
- Bater os ovos, óleo, açúcar, o leite e o sal.
- Ir acrescentando, aos poucos, a farinha de trigo e o fubá. Por último acrescentar o fermento em pó e o queijo ralado.
- Assar em forno médio (não precisar preaquecer), em tabuleiro untado e polvilhado por 25 a 30 minutos.
- Polvilhar canela em pó e coco ralado por cima do bolo antes de assar.

## BOLO DE FUBÁ COM LARANJA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Fubá	10 g	500 g	1 kg	
Farinha de trigo	10 g	500 g	1 kg	
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Ovo	7,5 g	8 unidades	16 unidades	
Suco de laranja	10 ml	500 ml	1 litro	
Sal	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasas	
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	

### Modo de preparar:

- Lavar as laranjas em água corrente e espremer o suco.
- Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até a mistura ficar homogênea.
- Despejar em um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno preaquecido.

## BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
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	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa	
Canela em pó (opcional)	a gosto			

### Modo de preparar:

- Lavar as maçãs em água corrente e picar em pedaços pequenos (com as cascas).
- Colocar todos os ingredientes em uma tigela e misturar bastante.
- Despejar em um tabuleiro untado e polvilhado e assar em forno preaquecido.
- Polvilhar açúcar e canela por cima antes de assar (opcional).

## BROA DE FARINHA DE MILHO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:	
		50 pessoas	100 pessoas
Farinha de milho	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	6 g	6 unidades	12 unidades
Leite em pó	2,5 g	125 g	250 g
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa
Água filtrada para dissolver o leite	15 ml	750 ml	1,5 litros
Sal	0,3 g	1 colher de sopa rasa	2 colheres de sopa rasa
Coco ralado	opcional		

### **Modo de preparar:**

- Dissolver o leite em água fria.
- Bater todos os ingredientes no liquidificador, deixando o fermento por último.
- Assar em forno preaquecido, em tabuleiro untado e polvilhado, por 25 minutos.

## CREME COM BANANA CARMELADA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Leite em pó	15 g	750 g	1,5 kg	
Açúcar para o creme	10 g	500 g	1 kg	
Açúcar para a calda	12 g	600 g	1,2 kg	
Água filtrada para diluir o leite	90 ml	4,5 litros	9 litros	
Água filtrada para a calda	20 ml	1 litro	2 litros	
Amido de milho	12 g	600 g	1,2 g	
Banana	50 g	2,5 kg	5 kg	

### Modo de preparar:

#### Creme:

- Dissolver o leite em água fria e filtrada e aquecer.
- Dissolver o amido de milho em um pouco de leite frio.
- Numa panela, misturar o leite, o amido já dissolvido e o açúcar. Cozinhar por 2 minutos após fervura, mexendo sempre.

#### Calda:

- Caramelizar o açúcar, formando uma calda.
- Lavar, descascar e cortar a banana em pedaços maiores e cozinhar na calda caramelizada.
- Servir sobre o creme.

## CREME DE CHOCOLATE

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Chocolate em pó	10 g	500 g	1 kg	
Amido de milho	12 g	600 g	1,2 kg	
Água filtrada para dissolver o leite	180 ml	9 litros	18 litros	

### Modo de preparar:

- Dissolver o leite em água fria e filtrada e aquecer.
- Dissolver o amido em um pouco de leite frio (para não empelotar)
- Adicionar ao leite o amido já dissolvido, o achocolatado e o açúcar. Cozinhar por 2 minutos após fervura, mexendo sempre.



## CREME DE MORANGA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Moranga	25 g	1,25 kg	2,5 kg	
Milho verde (lata)	3 g	150 g	300 g	
Leite em pó	15 g	750 g	1,5 g	
Água filtrada para dissolver o leite	45 ml	2,25 litros	4,5 litros	
Amido de milho	12 g	600 g	1,2 kg	
Açúcar	4 g	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá	
Sal	0,5g	1 colher de sopa cheia	2 colheres de sopa cheias	
Coco ralado e canela	a gosto			

### **Modo de preparar:**

- Lavar, descascar, picar e cozinhar a moranga, apenas com um pouco de água.
- Dissolver o leite em água fria e aquecer.
- Liquidificar a moranga depois de bem cozida, com a própria água do cozimento e um pouco de leite.
- Dissolver o amido em um pouco de leite frio (para não empelotar).
- Liquidificar o milho verde com um pouco de água e coar.
- Juntar à moranga o milho verde batido, o açúcar, o amido de milho, e o sal e cozinhar por 5 minutos.

### **Dicas:**

- ✓ Pode ser usado milho em espigas (1 lata equivale a 2 ou 3 espigas).
- ✓ A moranga poderá ser usada com a casca (lavar em água corrente e esfregar com uma bucha macia usada apenas para lavar frutas e legumes).

## FRAPÊ DE MARACUJÁ

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Maracujá	50 g	2,5 kg	5 kg	
Açúcar	15 g	750 g	1,5 kg	
Leite em pó	10 g	500 g	1 kg	
Água filtrada para dissolver o leite	80 ml	4 litros	8 litros	

### Modo de preparar:

- Dissolver o leite em água fria.
- Lavar e partir o maracujá, separando a polpa.
- Bater a polpa no liquidificador com um pouquinho de água e coar.
- Juntar o leite dissolvido, a polpa do maracujá e o açúcar e bater novamente no liquidificador.

## MINGAU DE AVEIA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Aveia	10 g	500 g	1 kg	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Água filtrada para diluir o leite	180 ml	9 litros	18 litros	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Canela		a gosto		

### Modo de preparar:

- No liquidificador, dissolver o leite e a aveia em água fria.
- Levar ao fogo junto com o açúcar e aquecer até levantar fervura, sem parar de mexer.

## MINGAU DE AVEIA COM FUBÁ

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
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	
Água filtrada para diluir o leite	180 ml	9 litros	18 litros	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Canela	a gosto			

### Modo de preparar:

- Dissolver o fubá em água fria. Cozinhar.
- No liquidificador, dissolver o leite, a aveia e o açúcar em água fria e filtrada.
- Juntar ao fubá cozido.
- Levar ao fogo sem parar de mexer, até levantar fervura.

## MINGAU DE FUBÁ

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Fubá	10 g	500 g	1 kg	
Leite em pó	26 g	1,3 kg	2,6 kg	
Água filtrada para dissolver o leite	180 ml	9 litros	18 litros	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Canela	a gosto			

### Modo de preparar:

- Dissolver o fubá em água fria. Cozinhar por, no mínimo, dez minutos, após fervura.
- Dissolver o leite e o açúcar em água fria e filtrada e juntar ao fubá cozido.
- Reaquecer.

### **Dica:**

- ✓ Parte do fubá pode ser substituída por aveia.

## MUXÁ DE CANJIQUINHA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
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 filtrada para diluir o leite	100 ml	5 litros	10 litros	
Canela (opcional)	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. Deixar esfriar para cortar.

# LIMONADA SUIÇA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Limão	17 g	850 g	1,7 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 (esfregar com uma bucha macia usada apenas para lavar frutas e legumes).
- Sanitizar e picar os limões com a casca.
- Bater no liquidificador com um pouco de água (não bater muito para não amargar).
- Coar, acrescentar o restante da água já adoçada e misturar bem.

## **Dica:**

- ✓ Adicionar um pouquinho de leite em pó para não amargar.

## PÃO DE LÓ DE FUBÁ COM BANANA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:	
		50 pessoas	100 pessoas
Açúcar	8 g	400 g	800 g
Banana ou maçã	15 g	5 bananas ou 750 g	10 bananas ou 1,5 kg
Fubá	8 g	400 g	800 g
Farinha de trigo	8 g	400 g	800 g
Leite em pó	2 g	100 g	200 g
Água filtrada para diluir o leite	10 ml	500 ml	1 litro
Ovo	10 g	10 unidades	20 unidades
Óleo	6 ml	1 e ½ xícara de chá	3 xícaras de chá
Fermento em pó	0,8 g	2 colheres de sopa	4 colheres de sopa
Canela em pó	a gosto		

### Modo de preparar:

- Dissolver o leite em água fria.
- Aquecer o leite já dissolvido junto com o óleo (até ficar morno).
- Bater no liquidificador os ovos e o açúcar.
- Acrescentar o leite e óleo mornos.
- Colocar 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.
- Colocar em um tabuleiro untado e enfarinhado.
- Assar em forno médio preaquecido.
- Deixar esfriar antes de fatiar.



# SEQUILHO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Amido de milho	10 g	500 g	1 kg	
Açúcar	10 g	500 g	1 kg	
Coco ralado	4 g	200 g	400 g	
Ovo	4 g	4 unidades	8 unidades	
Margarina	1,8 g	3 colheres de sopa	6 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 LARANJA COM CENOURA

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
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 MELANCIA COM LIMÃO

Ingredientes	Per capita	Quantidade total para:		
		50 pessoas	100 pessoas	
Açúcar	5 g	250 g	500 g	
Água	100 ml	5 litros	10 litros	
Limão	10 g	500 g	1 kg	
Melancia	150 g	7,5 kg	15 kg	

### Modo de preparar:

- Lavar a melancia, retirar a polpa e partir em pedaços menores.
- Lavar o limão e espremer para retirar o suco.
- Bater a melancia no liquidificador e coar.
- Juntar o suco de limão, a água e o açúcar.
- Bater novamente com gelo.
- Servir logo em seguida.

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**